

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2
MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Franiko Ardiyanto
NIM. 13601244040

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK

Disusun Oleh:

Franiko Ardiyanto
NIM. 13601244040

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, September 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP. 19630714 198812 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Franiko Ardiyanto
NIM : 13601244040
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri
2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, September 2017
Yang Menyatakan,

Franiko Ardiyanto
NIM. 13601244040

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK

Disusun Oleh:

Franiko Ardiyanto
NIM. 13601244040

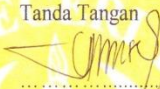


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 9 Oktober 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Farida Mulyaningish, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		03-11-2017
F. Suharjana, M.Pd Sekretaris		01-11-2017
Dr. Sri Winarni Penguji		30-10-2017

Yogyakarta, November 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. “Tiada keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan dan percayalah itu pasti bisa” (Franiko Ardiyanto)
2. “Sesali masa lalu karena ada kekecewaan dan kesalahan-kesalahan, tetapi jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan lagi” (Franiko Ardiyanto)
3. “Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama” (Franiko Ardiyanto)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Joko Ardiyanto dan Ibu Siti Farida Aryani yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Untuk ibu, “malaikatku yang terlihat” bangga bisa terlahir dari rahim sepertimu. Maafkan anakmu yang belum bisa membalasnya.
2. Untuk Adiku tersayang, baik hati, dan yang selalu peduli, Ferdinan Ardiyanto, terima kasih banyak atas dorongan serta dukungan yang sangat berarti, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhir ini. Kakakmu doakan semoga mimpi-mimpimu segera terwujud, bahagia selalu dalam kehidupanmu. Doakan Kakakmu ini sukses agar bisa membuat keluarga bangga, serta membuatmu bangga mempunyai adik sepertiku.

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK

Oleh:

Franiko Ardiyanto
NIM. 13601244040

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes benar salah. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan yang berjumlah 198 siswa dan digunakan sebagai sampel, sehingga disebut penelitian populasi. Uji coba dilaksanakan di SMP Terpadu Maarif Muntilan, dengan koefisien validitas sebesar 0,653 dan reliabilitas sebesar 0,954. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,55% (9 siswa), “rendah” sebesar 28,28% (56 siswa), “sedang” sebesar 39,90% (79 siswa), “tinggi” sebesar 15,66% (31 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 11,62% (23 siswa).

Kata kunci: tingkat pengetahuan, aktivitas ritmik, siswa kelas VII

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak F. Suharjana, M.Pd., dan Ratna Budiarti, M.Or., selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Dr. Guntur., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Bakrodin, M.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 2 Muntilan, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf SMP Negeri 2 Muntilan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, September 2017
Penulis,

Franiko Ardiyanto
NIM. 13601244040

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Pengetahuan.....	8
2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	12
3. Hakikat Belajar	19
4. Hakikat Aktivitas Ritmik.....	24
5. Karakteristik Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan	44
B. Penelitian yang Relevan.....	47
C. Kerangka Berpikir	48
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Definisi Operasional Variabel	50
D. Populasi dan Sampel Penelitian	51
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	51
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	54
G. Teknik Analisis Data	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	59

1. Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik	61
2. Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik	63
3. Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik	65
B. Pembahasan	67
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	69
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi.....	71
C. Saran	72
 DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom.....	11
Gambar 2. Langkah Biasa	33
Gambar 3. Langkah Rapat.....	34
Gambar 4. Langkah Keseimbangan.....	34
Gambar 5. Langkah Depan.....	35
Gambar 6. Langkah Silang.....	35
Gambar 7. Ayunan Satu Lengan Ke Depan Belakang.....	36
Gambar 8. Ayunan Satu Lengan Ke Samping	36
Gambar 9. Ayunan Satu Lengan Ke Samping Bersamaan dengan Memindahkan Berat Badan.....	37
Gambar 10. Gerakan Ayunan Dua Lengan Ke Depan Belakang	37
Gambar 11. Gerakkan Ayunan Dua Lengan Silang Depan di Muka Badan	38
Gambar 12. Variasi Langkah Kaki Ke Depan dan Gerakan Tangan Ke Atas	38
Gambar 13. Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Belakang dan Ke Depan.....	39
Gambar 14. Gerakan Ayunan Dua Lengan Ke Belakang dan Ke Depan.....	40
Gambar 15. Gerakan Ayunan Lengan Silang dan Rentang Tangan.....	40
Gambar 16. Gerakan Ayunan Lengan Melingkar di Atas Kepala.....	41
Gambar 17. Gerakan Ayunan Satu Lengan Horizontal Ke Kiri dan Ke Kanan	41
Gambar 18. Gerakan Ayunan Kedua Lengan Ditarik Ke Dada dan Didorong Ke Depan.....	42

Gambar 19.	Gerakan Ayunan Dua Tangan Setinggi Bahu	43
Gambar 20.	Gerakan Ayunan Dua Tangan Setinggi Bahu	43
Gambar 21.	Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik	60
Gambar 22.	Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik.....	62
Gambar 23.	Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik	64
Gambar 24.	Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. SK dan KD Aktivitas Ritmik SMP Kelas VII	32
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian.....	51
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba.....	53
Tabel 4. Hasil Validitas Instrumen.....	56
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas	57
Tabel 6. Norma Penilaian	58
Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik	59
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik	60
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik	61
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik	62
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik.....	63
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik.....	64
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik.....	65
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> 1	77
Lampiran 2. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> 1	78
Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> 2	79
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> 2	80
Lampiran 5. Surat Izin Uji Coba dari Fakultas	81
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	82
Lampiran 7. Surat Keterangan dari Pemerintah DIY	83
Lampiran 8. Surat Keterangan dari Pemerintah Kabupaten Magelang	84
Lampiran 9. Surat Keterangan dari KESBANGPOL Magelang	85
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Muntilan	86
Lampiran 11. Instrumen Uji Coba.....	87
Lampiran 12. Data Uji Coba	92
Lampiran 13. Validitas dan Reliabilitas	94
Lampiran 14. Tabel r.....	96
Lampiran 15. Instrumen Penelitian	97
Lampiran 16. Data Penelitian	102
Lampiran 17. Deskriptif Statistik	110
Lampiran 18. Dokumentasi Uji Coba	112
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	114

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara spesifik pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan. Menurut Lutan, (2000: 15) tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan kata lain, melalui aktivitas jasmani itu anak diharapkan untuk belajar, sehingga terjadi perubahan perilaku, tidak saja menyangkut aspek fisik, tetapi juga intelektual, emosional, sosial dan moral.

Pembelajaran pendidikan pada umumnya dan pendidikan jasmani pada khususnya agar dapat berjalan dengan lancar maka guru harus mengetahui dan mempersiapkan sistematika pembelajaran pendidikan jasmani terlebih dahulu sebelum proses pembelajaran berlangsung. Akan tetapi masih banyak siswa yang kurang paham dalam menguasai materi pendidikan jasmani sebab masih kurang mendapatkan materi pendidikan jasmani atau informasi karena terbatasnya tingkat pengetahuan materi pembelajaran guru penjas.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa diajarkan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan

bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”, pendidikan yang bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat pendewasaan. Proses belajar peserta didik tidaklah sama, bergantung bakat, umur, jenis kelamin serta lingkungannya, bagi anak proses belajar diawali dengan belajar meniru.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar Mulyasa (2008: 147) betapapun bagus kurikulum, tetapi hasilnya sangat tergantung pada apa yang dilakukan oleh guru dan murid dalam kelas. Peran guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai fasilitator yang memberikan berbagai materi dengan ruang lingkup pembelajaran jasmani dan membina manusia agar dapat tumbuh dan berkembang secara fisik, mental, emosional, dan sosialnya. Dengan peran yang besar dan profesional dalam membangun kualitas manusia maka guru penjas dituntut untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan yang melandasi tugasnya.

Dalam BSNP (2006) disebutkan ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kipppers*, sepakbola, bola basket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya;

2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya;
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya;
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya;
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang, serta aktivitas lainnya;
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung;
7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Adanya aktivitas ritmik dalam salah satu ruang lingkup pendidikan jasmani dianggap oleh sebagian guru sebagai sesuatu yang memberatkan. Hal ini dapat diketahui dari sebagian besar guru yang tidak melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik bagi siswa seperti yang diharapkan oleh kurikulum. Berbagai alasan disebutkan seperti karena anak-anak lebih menyukai permainan, tidak memiliki sarana prasarana, guru yang tidak menguasai materi aktivitas ritmik, latar belakang akademis guru yang belum sesuai, terlebih adanya guru yang tidak suka membelajarkan aktivitas ritmik.

Standar Kompetensi aktivitas ritmik untuk SMP Kelas VII, yaitu: 4 Mempraktikkan senam irama tanpa alat, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar yaitu: 4.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan, 4.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan.

Pembelajaran aktivitas ritmik sangat penting bagi anak seperti yang diungkapkan oleh Mahendra (2008: 14) gerakan aktivitas ritmik akan membentuk perkembangan daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya. Aktivitas ritmik di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kepekaan irama serta memberikan pengalaman gerak tari sebagai alat ekspresi, maka bentuk-bentuk aktivitas ritmik yang bebas sesuai dengan hasrat siswa yang ingin selalu bergerak dapat diberikan. Di samping itu, dapat pula diberikan aktivitas ritmik yang terstruktur, yaitu gerakan-gerakan aktivitas ritmik yang sudah ada, dibuat, atau dibakukan tanpa menggunakan alat atau menggunakan alat, sehingga melalui pembelajaran aktivitas ritmik kebutuhan gerak dasar anak dapat dikembangkan.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Maret 2017 sebagian besar guru yang tidak melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik bagi anak didik seperti yang diharapkan oleh kurikulum. Alasannya bermacam-macam, seperti karena tidak memiliki *tape recorder*, kaset, serta guru yang tidak menguasai materi aktivitas ritmik, terlebih guru yang tidak suka membelajarkan aktivitas ritmik. Kenyataan yang dialami di SMP N 2 Muntilan, perhatian dan ketertarikan siswa-siswi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik masih kurang. Hal ini disebabkan siswa lebih banyak menyukai olahraga permainan, seperti sepakbola, bolavoli, dan sebagainya. Sarana dan prasarana untuk aktivitas ritmik di SMP Negeri 2 Muntilan juga kurang memadai, sehingga mengakibatkan siswa enggan untuk mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik, dan tentunya hal ini mengakibatkan nilai aktivitas ritmik di bawah KKM yang ditetapkan.

Bertolak dari latar belakang masalah di atas maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa permasalahan penting dalam usaha untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang aktivitas ritmik, di antaranya adalah:

1. Sebagian besar guru yang tidak melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik bagi anak didik seperti yang diharapkan oleh kurikulum.
2. Kurangnya kemampuan guru secara teori tentang aktivitas ritmik.
3. Perhatian dan ketertarikan siswa-siswi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik masih kurang.
4. Belum diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik.

C. Batasan Masalah

Mengingat adanya keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti dalam hal waktu, biaya, dan kemampuan maka permasalahan yang ada perlu dibatasi sehingga masalah yang dikaji dan diteliti menjadi lebih terarah. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang tepat untuk diajukan dalam penelitian ini adalah “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, guru pendidikan jasmani maupun bagi pihak sekolah, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat digunakan sebagai kajian referensi di perpustakaan.
- b. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian tentang pengetahuan tentang aktivitas ritmik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Sebagai sumbangan dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak melalui aktivitas ritmik.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini untuk mengembangkan bakat, minat, prestasi siswa di bidang olahraga khususnya aktivitas ritmik.

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani dan dapat meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga sesuai dengan kemampuan dan bakat siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu aspek ranah kognitif. Menurut Poerwodarminto (2002: 121), pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses pembelajaran ini dipengaruhi berbagai faktor dari dalam seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya. Secara garis besar domain tingkat pengetahuan mempunyai 6 tingkatan, meliputi: mengetahui, memahami, menggunakan, menguraikan, menyimpulkan, dan mengevaluasi. Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain. Sedangkan menurut Sugihartono, (2012: 105) pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan.

Menurut Notoatmojo (2007: 140-142) pengetahuan dibagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi

Aplikasi di antara sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

4) Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitanya satu sama lain.

5) Sintesis

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan criteria yang ditentukan sendiri atau criteria yang telah ditentukan atau telah ada.

Berdasarkan uraian di atas pengetahuan merupakan hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu. Dalam proses mencari tahu ini mencakup berbagai metode dan konsep-konsep baik melalui proses pendidikan maupun pengalaman.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

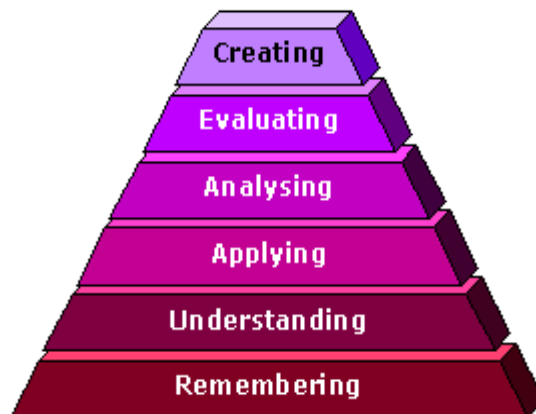
Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal. Faktor faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ialah umur, pendidikan, paparan media massa, sosial ekonomi (pendapatan), hubungan sosial, pengalaman. Untuk pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada (Natoatmodjo, 2007: 35).

Dalam konteks pendidikan, dijelaskan tiga domain atau kawasan tentang perilaku individu serta sub domain dari masing-masing domain tersebut. Kawasan kognitif adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek intelektual atau

secara logis yang bisa diukur dengan pikiran atau nalar. Menurut Ahmad Kholid

(2012: 25) kawasan ini terdiri dari:

- 1) Pengetahuan (*Knowledge*): Pengetahuan ini merupakan aspek kognitif yang paling rendah tetapi paling mendasar dalam dunia kependidikan. Dengan pengetahuan ini individu dapat mengenal dan mengingat kembali suatu objek, hasil pikiran, prosedur, konsep, definisi, teori, atau bahkan sebuah kesimpulan.
- 2) Pemahaman (*comprehension*): Pemahaman/mengerti merupakan kegiatan mental intelektual yang mengorganisasikan materi yang telah diketahui. Temuan-temuan yang didapat dari mengetahui seperti definisi, informasi, peristiwa, fakta disusun kembali dalam struktur kognitif yang ada. Kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:
 - a) Menerjemahkan (*translation*): Kemampuan menerjemahkan ini adalah: menerjemahkan, mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya.
 - b) Menginterpretasi (*interpretation*): Menginterpretasikan sesuatu konsep atau prinsip jika ia dapat menjelaskan secara rinci makna atau arti suatu konsep atau prinsip, atau dapat membandingkan, membedakan, atau mempertentangkannya dengan sesuatu yang lain.
 - c) Mengekstrapolasi (*extrapolation*): Kata kerja operasional yang dipakai untuk mengukur kemampuan ini adalah memperhitungkan, memprakirakan, menduga, menyimpulkan, meramalkan, membedakan, menentukan, mengisi, dan menarik kesimpulan.
- 3) Penerapan (*Aplication*): Penerapan adalah menggunakan pengetahuan untuk memecahkan masalah atau menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dikatakan menguasai kemampuan ini jika ia dapat memberi contoh, menggunakan, mengklasifikasikan, memanfaatkan, menyelesaikan dan mengidentifikasi hal-hal yang sama.
- 4) Penguraian (*Analysis*): Penguraian adalah menentukan bagian-bagian dari suatu masalah dan menunjukkan hubungan antar bagian tersebut, melihat penyebab-penyebab dari suatu peristiwa atau memberi argumen-argumen yang mendukung suatu pernyataan.
- 5) Memadukan (*Synthesis*): Adalah menggabungkan, meramu, atau merangkai beberapa informasi menjadi satu kesimpulan atau menjadi suatu hal yang baru. Ciri dari kemampuan ini adalah kemampuan berpikir induktif. Contoh: memilih nada dan irama dan kemudian menggabungkannya sehingga menjadi gubahan musik yang baru.
- 6) Penilaian (*Evaluation*) adalah mempertimbangkan, menilai dan mengambil keputusan benar-salah, baik-buruk, atau bermanfaat-tak bermanfaat berdasarkan kriteria tertentu baik kualitatif maupun kuantitatif.



Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom

(Sumber:http://www.bppk.depkeu.go.id/webpkn/attachments/766_1-Taksonomi%20Bloom%20-%20Retno-ok-mima.pdf)

Menurut Bloom dalam Rusmini (1995: 47), pengetahuan disama artikan dengan aspek kognitif. Secara garis besar aspek kognitif dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Mengetahui, yaitu mengenali hal-hal yang umum dan khusus, mengenali kembali metode dan proses, mengenali kembali pada struktur dan perangkat.
- 2) Mengerti, dapat diartikan sebagai memahami.
- 3) Mengaplikasikan, merupakan kemampuan menggunakan abstrak di dalam situasi konkrit.
- 4) Menganalisis, yaitu menjabarkan sesuatu ke dalam unsur bagian-bagian atau komponen sederhana atau hirarki yang dinyatakan dalam suatu komunikasi.
- 5) Mensintesis, merupakan kemampuan untuk menyatukan unsur-unsur atau bagian-bagian sedemikian rupa sehingga membentuk suatu kesatuan yang utuh.
- 6) Mengevaluasi, yaitu kemampuan untuk menetapkan nilai atau harga dari suatu bahan dan metode komunikasi untuk tujuan-tujuan tertentu.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang

terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pembelajaran

Menurut Mulyasa (2008: 24), pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat siswa belajar melalui interaksi siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi siswa.

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Hamalik (2003: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan siswa dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan.

Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. *Instruction* atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal (Gagne & Briggs, 1979: 3).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (UU No. 20/2003, Bab I Pasal Ayat 20). Istilah “pembelajaran” sama dengan “*instruction*” atau “pengajaran”. Pengajaran mempunyai arti cara mengajar atau mengajarkan. Dengan demikian

pengajaran diartikan sama dengan perbuatan belajar (oleh siswa) dan Mengajar (oleh guru). Kegiatan belajar mengajar adalah satu kesatuan dari dua kegiatan yang searah. Kegiatan belajar adalah kegiatan primer, sedangkan mengajar adalah kegiatan sekunder yang dimaksudkan agar terjadi kegiatan secara optimal. Sudjana yang dikutip Sugihartono, (2012: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotoriknya.

2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani “*curir*” yang artinya “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”. Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finish. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata

pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum di dalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4) Siswa

Siswa atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan di bawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.

5) Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada beberapa metode yang

sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan siswa akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan siswa akan rendah atau bahkan tidak siswa akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

7) Alat Pembelajaran (media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat siswa belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar, di mana perubahan itu

dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Menurut Suryobroto (2004: 16), pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Menurut Lutan (2000: 1) pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.

Menurut Paturusi (2012: 4-5), pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, substansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Suherman, 2000: 7).

Menurut Syarifuddin & Muhadi (1992: 4), pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Sukintaka (2004: 5) pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia seutuhnya.

Menurut Sukintaka (2004: 55), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi lain siswa akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34).

Menurut BSNP (Panduan BNSP, 2006: 158-159), bahwa tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- (a) mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat

melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, (b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (d) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, (g) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau siswa melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

3. Hakikat Belajar

a. Tinjauan Belajar

Beberapa pengertian tentang belajar, di antaranya pendapat Gage yang dikutip oleh Yamin (2005: 99) belajar sebagai suatu proses di mana organisme berubah perilakunya diakibatkan pengalaman. Menurut Usman (2010: 5), belajar diartikan "Proses perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antara individu dan individu dengan lingkungannya. Menurut pandangan Bloom dan Krathwohl dalam Rianto (2002: 29) belajar merupakan proses perkembangan kemampuan yang mencakup tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progressif. Belajar juga dipahami sebagai suatu perilaku, maka responnya menjadi lebih baik, sebaliknya bila tidak belajar maka responnya

menurun. Menurut Skinner (dalam Sagala, 2010: 14) Belajar adalah suatu perubahan perilaku pada diri seorang yang kemungkinan atau peluang terjadinya respon setelah mengalami belajar.

Sardiman (2009: 20) mengemukakan bahwa “belajar itu senantiasa merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya”. Dengan belajar akan membawa perubahan pada individu-individu yang belajar. Perubahan tersebut tidak hanya terbatas pada bertambahnya ilmu pengetahuan, tetapi juga pada kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, dan penyesuaian diri. Hamalik (2003: 21) menyatakan bahwa belajar adalah suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan pelatihan.

Bower & Hilgard (1981: 11) dalam bukunya:

Theories of Learning refers to the change in a subject's behavior or behavior potential to a given situation brought about by the subject's repeated experiences in that situation, provided that the behavior change cannot be explained on the basis of the subject's native response tendencies, maturation, or temporary states (such as fatigue, drunkenness, drives, and so on).

Hal ini mengandung pengertian bahwa belajar berkaitan dengan perubahan tingkah laku subjek atau tingkah laku yang potensial pada situasi yang terjadi oleh pengalaman subjek yang berulang-ulang pada situasi tersebut, perubahan tingkah laku tidak dapat dijelaskan berdasarkan pada tendensi respon subjek, kematangannya, atau pernyataan-pernyataan sementara (seperti kelelahan, mabuk, mengemudi, dan lain-lain).

Menurut Woolfolk & Nicolich yang dikutip Rianto (2002: 3), belajar adalah perubahan yang ada dalam diri seseorang sebagai hasil dari pengalaman. Sedangkan Snelbecker dalam Rianto (2002: 3) menyatakan bahwa perubahan akibat belajar terutama merupakan proses yang sadar dimana sedikit-dikitnya seseorang dapat menjadi sadar bahwa ia telah belajar. Lebih lanjut Rianto (2002: 3) mengutip pernyataan Snelbecker mengatakan bahwa:

“Belajar merupakan masalah setiap orang, karena dengan melakukan kegiatan belajar mungkin seseorang akan merasa lebih bahagia, menjadi lebih senang, lebih pandai menyesuaikan diri, lebih cepat mempergunakan alam dengan semestinya atau lebih dapat berbicara serta bermain dengan lebih baik. Hampir semua kecakapan, keterampilan, pengetahuan, kebiasaan, keinginan, dan sikap manusia terbentuk, dimodifikasi, dan berkembang karena belajar”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia melakukan perubahan-perubahan dalam hidupnya, aktivitas dan prestasi dalam hidup manusia merupakan hasil dari belajar. Profesi seseorang berdasarkan apa yang dipelajari, belajar merupakan suatu proses, bukan suatu hasil, karena itu belajar berlangsung secara aktif dan berkelanjutan dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan.

b. Ciri-ciri Perilaku Belajar

Perilaku belajar seseorang dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada individu yang bersangkutan, karena perubahan itu menunjukkan individu tersebut telah mengalami perilaku belajar. Sugihartono, (2012: 76), menjelaskan ciri-ciri perilaku belajar sebagai berikut “(1) Perubahan Tingkah laku terjadi secara sadar; (2) Perubahan bersifat kontinyu dan fungsional; (3) Perubahan bersifat positif dan aktif; (4) Perubahan bersifat permanen; (5)

Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah; (6) Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku”.

Hilgrad dan Gordon dalam Hamalik (2003: 48) mengemukakan :

Belajar menunjuk ke perubahan tingkah laku si subjek dalam situasi tertentu berkat pengalamannya yang berulang-ulang, dan perubahan tingkah laku tersebut tak dapat dijelaskan atas dasar kecenderungankecenderungan respon bawaan, kematangan atau keadaan temporer dari si subjek (misalnya kelelahan dan sebagainya).

Ciri-ciri belajar menurut Natawidjaja & Moein (2010) adalah sebagai berikut. (1) Belajar menyebabkan perubahan pada aspek kepribadian yang berfungsi terus menerus. (2) Belajar adalah perbuatan sadar, sehingga belajar selalu mempunyai tujuan. (3) Belajar hanya terjadi melalui pengalaman yang bersifat individual. (4) Belajar menghasilkan perubahan yang menyeluruh dan mengintegrasikan semua aspek-aspek yang terlibat di dalamnya, (5) Belajar adalah suatu proses interaksi, bukan sekedar proses penyerapan yang berlangsung tanpa usaha yang aktif dari individu yang belajar. (6) Perubahan tingkah laku berlangsung dari paling sederhana sampai pada yang kompleks.

Berdasarkan penjelasan diatas maka ciri-ciri perilaku belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku yang terjadi pada individu, baik itu perubahan tingkah laku yang terjadi secara sadar, perubahan bersifat positif maupun perubahan yang terarah.

c. Hasil Belajar

Hasil belajar adalah perubahan ke arah yang lebih baik. Menurut Rianto (2002: 4), perubahan tingkah laku yang terjadi dalam suatu proses menunjukkan bahwa tingkah laku yang terjadi menjadi karakteristik peserta didik baik kognitif,

afektif, maupun psikomotorik, diperoleh secara bertahap melalui praktik atau latihan, pengalaman yang diberi penguatan. Belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, sikap, dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut adalah dari stimulasi yang berasal dari lingkungan, proses kognisi yang dilakukan oleh pelajar. Belajar terdiri tiga komponen penting, yaitu kondisi internal, kondisi eksternal, dan hasil belajar. Kondisi internal belajar terdiri stimulasi yang berasal dari dari lingkungan dan proses kognitif yang dilakukan oleh pelajar. Kondisi eksternal belajar meliputi belajar merupakan interaksi antara “keadaan internal dan proses kognisi siswa dengan stimulus dari lingkungan”, dan proses kognisi tersebut menghasilkan suatu hasil belajar, sedangkan hasil belajar terdiri dari informasi verbal, keterampilan intelek, dan keterampilan motorik sikap.

Surya (2004: 16) menambahkan bahwa hasil proses pembelajaran ialah perubahan tingkah laku individu. Individu akan memperoleh perilaku yang baru, menetap, fungsional, positif, disadari. Perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran ialah perilaku secara keseluruhan yang mencakup aspek kognitif, afektif, konasi, dan motorik. Beberapa pakar menyebutkan adanya beberapa jenis perilaku sebagai hasil pembelajaran. Hal senada menurut Sudjana (2008: 22) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Dalam sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan nasional, baik tujuan kurikuler maupun tujuan instruksional, menggunakan klasifikasi hasil belajar dari Benyamin Bloom yang secara garis

besar membaginya menjadi tiga ranah yakni, ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotoris.

Prestasi belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang (Sukmadinata, 2004: 102). Di sekolah, prestasi belajar ini dapat dilihat dari penguasaan siswa akan mata pelajaran yang ditempuhnya. Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar (Sardiman, 2009: 46).

Pengertian belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010: 2). Belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif (Syah, 2010: 90).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik, setelah belajar orang akan memiliki keterampilan, sikap, dan nilai.

4. Hakikat Aktivitas Ritmik

a. Pengertian Aktivitas Ritmik

Sebelum istilah aktivitas ritmik muncul dalam kurikulum pendidikan jasmani, ada istilah senam irama, yaitu gerak-gerak senam yang diiringi oleh irama, sehingga hanya sebatas gerak senam, seperti yang dikemukakan oleh Mutohir & Lutan (2007: 58), bahwa senam irama merupakan sebuah corak senam

yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya. Senam irama sangat erat hubungannya dengan bidang seni yaitu seni musik dan seni tari, seperti dikemukakan oleh Syarifuddin & Muhadi (1992: 118), bahwa perkembangan senam irama itu mulai timbul bersamaan dengan adanya perubahan di dalam bidang seni panggung, seni musik, dan seni tari.

Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik (Mahendra, 2008: 32). Sutoto (1993: 21) menulis bahwa aktivitas ritmik adalah “kegiatan berirama”. Kegiatan ini berbentuk gerakan-gerakan berirama yang kreatif. Aktivitas ritmik dapat dikelompokkan menjadi dua kegiatan, yakni kelompok pertama adalah aktivitas ritmik terstruktur baku yaitu aktivitas gerak yang baku, mengikuti irama yang baku dan dilaksanakan secara baku di seluruh Indonesia, seperti aktivitas Senam Kesegaran Jasmani, Senam Santri, Senam Pramuka, Senam Indonesia Sehat, dan lain-lain. Kelompok kedua adalah kelompok aktivitas ritmik terstruktur bebas yaitu aktivitas yang dilaksanakan melalui proses kreativitas guru dan siswa dimana gerak dan musiknya bebas tidak dibakukan secara nasional, artinya setiap sekolah atau kelompok belajar atau siapapun bebas berekspresi dan kreatif menciptakannya.

Menurut Muhajir (2007: 77-78) “gerak dasar ritmik atau senam irama adalah senam yang dilakukan dengan menggunakan alat-alat tertentu, serta memanfaatkan irama musik yang dipakai”. Alat-alat yang dipergunakan antara lain, bola, simpai, pita, tali dan gada. Senam irama atau disebut juga gerak dasar

ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dengan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritme). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah: irama, kelenturan tubuh, dan ontinuitas gerakan.

Menurut Satrio (2007: 24), aktivitas ritmik adalah pola gerak langkah dan olah tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dari gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya. Unsur-unsur dasar aktivitas ritmik cenderung lebih mengutamakan pola-pola langkah, ayunan lengan dan kaki meloncat-loncat, irama dalam aktivitas ritmik dapat berupa ketukan, musik, gamelan, dan sebagainya (Sumanto & Sukiyo, 1992: 13). Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan multilateral.

“Aktivitas Ritmik adalah pengembangan keterampilan irama gerak dan seni gerak berirama serta pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Dalam proses pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian atau keterpaduan antara gerak dan irama” (Kurikulum, 2003: 7). Sutoto (1993: 21) menulis bahwa aktivitas ritmik adalah “kegiatan berirama”. Kegiatan ini berbentuk gerakan gerakan berirama yang kreatif. Selanjutnya Gladys Andrews Fleming dalam bukunya” *Creative Rhythmic*

Movement” yang ditulis Sutoto (1993: 21) menulis bahwa,” Gerakan Berirama yang kreatif adalah suatu Tari”. Enoch Atma Subrata dalam Sutoto (1993) menulis bahwa, “ Tari adalah susunan sikap tubuh di dalam ruang, berlandaskan “irama dan gerak”. Bagong Kusudiardjo dalam Sutoto (1993), menyatakan bahwa “Tari mengandung unsur unsur gerak-irama penghayatan”.

Pengertian aktivitas ritmik lebih luas, yaitu mencakup semua rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik (Mahendra, 2008: 33). Aktivitas ritmik memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, sehingga pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada teori tari atau dansa.

Tari pada dasarnya adalah merupakan sebuah gerakan ekspresif dengan maksud untuk menyatakan perasaan bagi anak yang melakukannya. Tarian meliputi seluruh gerakan yang berhubungan dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan masing-masing anak. Dalam kehidupan sehari-hari, anak sering melakukan gerak ekspresif walaupun secara tidak kita sadari. Sebagai contoh, anak sering menggunakan gerakan isyarat atau gerak tubuh untuk menunjukkan atau memperkuat terhadap apa yang ia maksudkan kepada anak lain (Suharjana, 2010: 22).

Pengertian dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, dapat pula dikatakan sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu. Kemudian berkembang, dansa

dipergunakan untuk hiburan agar memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dalam pergaulan, serta sebagai kegiatan yang menyehatkan (Suharjana, 2010: 23).

Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Menurut Syahara (2004: 34) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap anak diberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak.

Alam di sekitar merupakan sekumpulan suara yang berirama, misalnya suara angin yang meniup pepohonan muncul karena adanya tekanan udara. Tekanan udara yang berbeda-beda menyebabkan angin yang akan dapat menghasilkan irama. Seperti diketahui bersama bahwa hasrat untuk bergerak bagi anak sangat luar biasa. Namun disadari bahwa anak terutama usia sekolah dasar kelassatu dan dua penuh dengan imajinasi, impian, lamunan dan apa yang mereka lihat akan ditirukan serta terkadang menjadi idolanya. Sekelompok tentara yang berjalan berbaris akan mereka tirukan seolah-olah dia menjadi tentara yang berjalan tegap (Suharjana, 2010: 24). Gerak dasar fundamental yang perlu

dikembangkan dalam aktivitas ritmik meliputi: (1). Gerak lokomotor, seperti berjalan, berlari, hop/jangkit, melompat, *skip/skipping*, *sliding*, berderap/*gallop*, dan *leaping*; (2). Gerakan nonlokomotor, seperti goyangan, ayunan, mengerut/meregang, menekuk/meluruskan, dan putaran; (3). Gerak manipulatif, seperti melempar, menangkap, menggiring (Suharjana, 2010: 24).

Menurut Mahendra (2008) pola langkah dalam aktivitas ritmik ada 4, yaitu:

1) Pola langkah 1

Pola langkah 1 (satu) adalah langkah yang selalu jatuh pada ketukan hitungan satu, seperti langkah pada jalan kaki biasa. Ketika Anda melangkah berjalan biasa, maka dapat diumpamakan bahwa Anda berjalan dengan hitungan satu pada setiap langkahnya. Hitung satu ketika kaki kiri melangkah, dan hitung satu juga ketika kaki kanan melangkah.

2) Pola Langkah 2

Pola langkah 2 adalah gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua. Jika langkah pertama melangkah seperti biasa dan dihitung satu, maka langkah kedua adalah gerak menutup dari kaki yang lain ke kaki yang melangkah pertama. Sebagai contoh, jika langkah pertama dilakukan kaki kiri ke depan, maka kaki kanan yang melangkah pada hitungan kedua hanya semata-mata dipertemukan dengan kaki kiri. Pada saat menutup itulah hitungan kedua disuarakan. Ketika kaki kanan menutup atau merapat ke kaki kiri, berat badan tetap dipelihara pada kaki kiri, karena langkah selanjutnya akan selalu dimulai oleh kaki yang baru menutup, dalam hal ini kaki kanan. Demikian juga pada saat

kaki kanan digerakkan sebagai langkah pertama, maka berikutnya kaki kiri dilangkahkan dari belakang sekedar untuk mengejar dan dipertemukan dengan kaki kanan. Dengan demikian, yang mulai melangkah berikutnya adalah kaki kiri lagi. Rumusnya adalah, kaki yang menutup selalu memulai pada langkah berikutnya.

3) Pola Langkah 3

Pola langkah 3 adalah gerak langkah dengan tiga hitungan, dengan ketentuan, langkah pertama dilangkahkan ke depan (agak ke samping luar), sedangkan dua langkah terakhir hanya merupakan langkah di tempat sebagai penutup. Langkah tiga pelaksanaannya hampir sama dengan langkah dua, kecuali pada langkah tiga ini langkahnya ditambah satu ketukan dengan kaki yang melangkah pertama kali. Jadi hitungannya sebagai berikut: satu: langkah kaki kiri, dua: tutup kaki kanan, tiga: tutup kaki kiri. Satu: langkah kaki kanan, dua: tutup kaki kiri, tiga: tutup kaki kanan. Demikian terus bergantian, dengan rumus, kaki yang menutup terakhir menjadi kaki yang menopang berat badan. Pada dasarnya pola langkah 3 adalah langkah walsa (walz). Jika prinsipnya sudah diketahui, maka berikutnya akan baik jika pelaksanaan pola langkah tiga diiringi lagu yang berirama walz.

4) Pola Langkah 4

Pola langkah 4 hampir sama dengan pola langkah dua. Bedanya, langkah empat baru ditutup pada langkah keempat atau pada hitungan keempat. Sedangkan tiga langkah sebelumnya, mirip berjalan seperti biasa atau seperti pola langkah satu. Tapi dasarnya hampir sama, yaitu selalu dimulai oleh kaki yang

baru saja menutup. Pola langkah empat sering digunakan oleh berbagai tarian daerah dari seluruh pelosok nusantara, bahkan oleh tarian-tarian pergaulan internasional lainnya. Oleh karena itu, pola langkah empat merupakan pola langkah yang cukup mudah, hampir sama dengan pola langkah satu, dan sifatnya lebih dinamis. Memperkenalkan pola langkah empat dipandang paling mudah dengan menggunakan irama ketukan lagu 4/4. Dalam lagu dengan ketukan 4/4, terdapat empat ketukan yang secara pas diwakili oleh setiap langkah dalam pola langkah 4. Lagu seperti Indonesia Raya pun akan dapat digunakan untuk mengiringi latihan pola langkah 4. Memvariasikan pembelajaran pola langkah 4 sama halnya seperti pola langkah 2. Dilihat dari pola langkah ini, tarian cha cha pun bisa dimasukkan sebagai kelompok pola langkah 4, meskipun di dalamnya mengandung 5 ketukan

Menurut BNSP (2006) ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMP / MTs adalah sebagai berikut.

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman

yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

SK dan KD aktivitas ritmik untuk siswa SMP kelas VII dalam kurikulum

2013 sebagai berikut:

Tabel 1. SK dan KD Aktivitas Ritmik SMP Kelas VII

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
SEMESTER I	
4 Mempraktikkan senam irama tanpa alat, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan</p> <p>4.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan</p>
SEMESTER II	
11. Mempraktikkan senam irama tanpa alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>11.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat gerak mengayun dua lengan mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika toleransi dan keluwesan</p> <p>11.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan melangkah dan mengayun, serta nilai disiplin, estetika, toleransi, dan keluwesan</p>

(Sumber: BNSP, 2006)

b. Manfaat Aktivitas Ritmik

Menurut Mahendra, (2008: 14) manfaat aktivitas ritmik sebagai berikut:

1) Manfaat fisik

Dapat mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Dengan berbagai gerakannya, anak akan berkembang daya tahan ototnya,

kekuatannya, ototnya, kekuatannya, *power*-nya, kelentukannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya.

2) Manfaat mental dan sosial

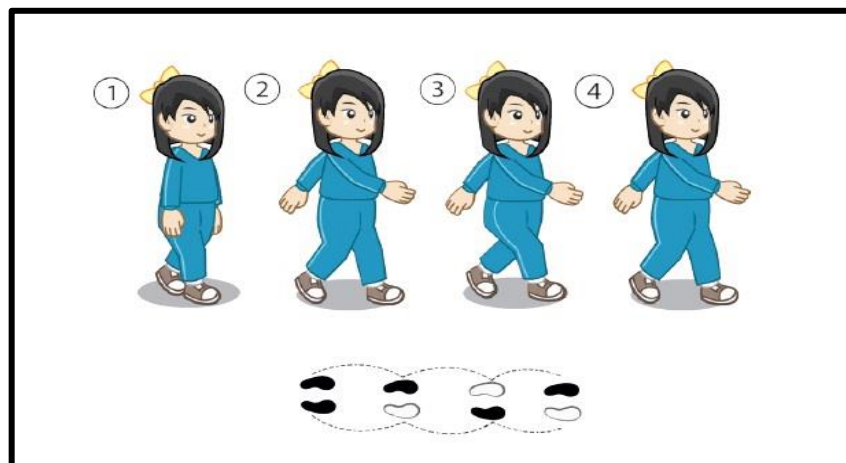
Anak-anak dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya serta berpikir kreatif memecahkan masalah-masalah gerak, dengan kata lain pembelajaran senam dapat meningkatkan *self-concept* (konsep diri).

c. Kegiatan Aktivitas Ritmik

1) Gerak Langkah Berirama

(a) langkah biasa

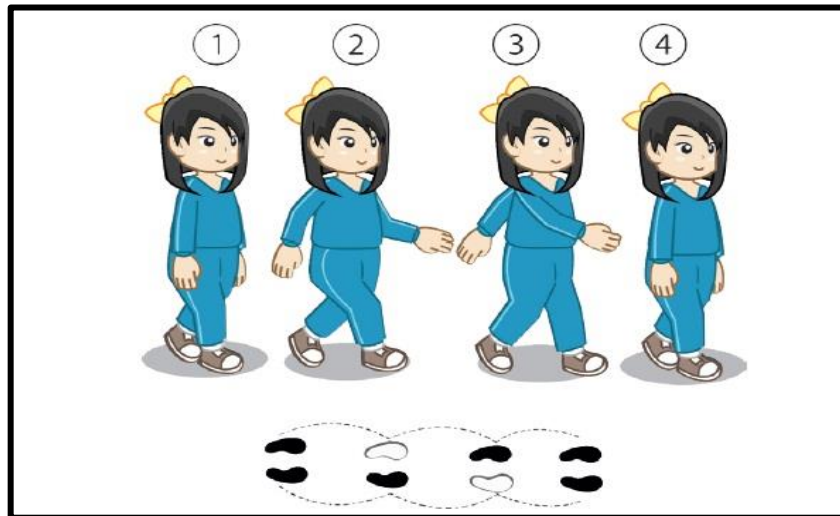
- 1) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- 2) Langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan.
- 3) Langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit.
- 4) Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian



Gambar 2. Langkah Biasa
(Sumber: Muhajir 2016: 313)

(b) langkah rapat

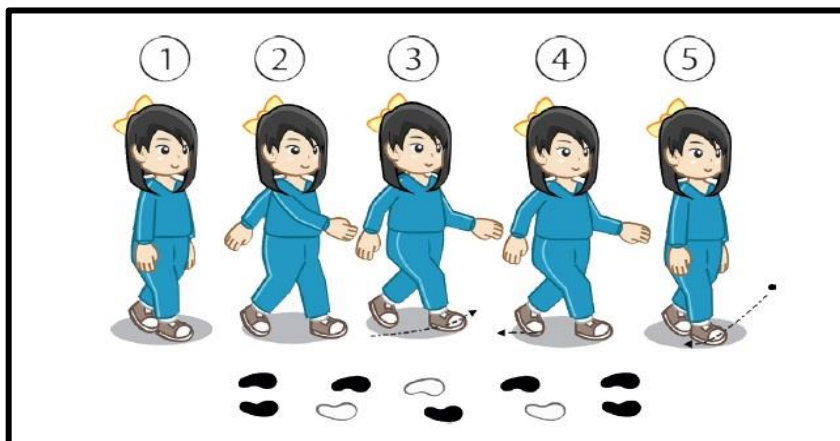
- 1) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- 2) Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
- 3) Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- 4) Lanjutkan kedua kaki rapat.



Gambar 3. Langkah Rapat
(Sumber: Muhajir 2016: 313)

(c) langkah keseimbangan

- 1) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- 2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
- 3) Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
- 4) Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.

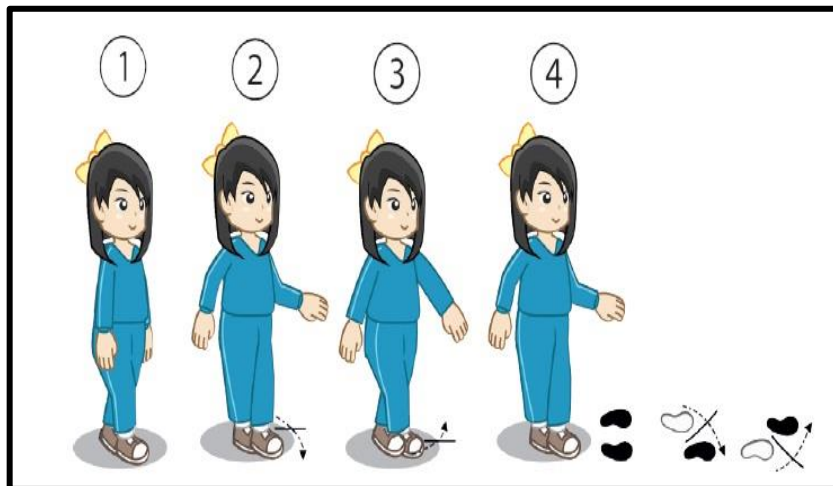


Gambar 4. Langkah Keseimbangan
(Sumber: Muhajir 2016: 314)

(d) langkah depan

- 1) Berdiri dengan sikap anjur kiri.
- 2) Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.

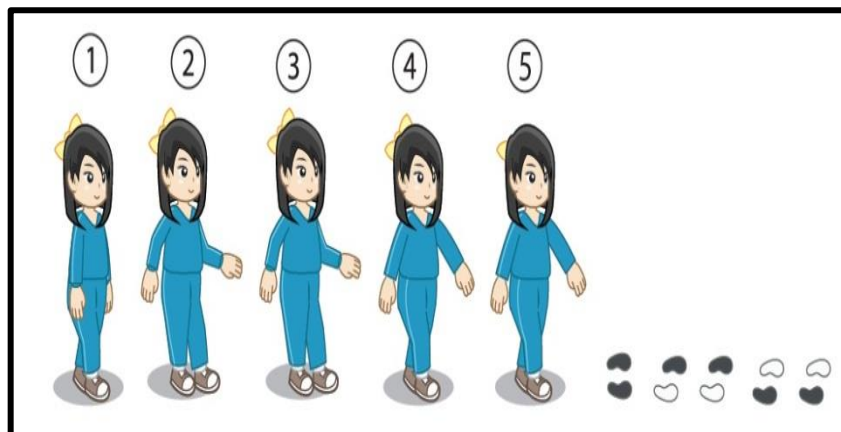
- 3) Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).
- 4) Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan kemudian diikuti langkah kiri.



Gambar 5. Langkah Depan
(Sumber: Muhajir 2016: 315)

(e) langkah silang

- 1) Berdiri dengan sikap anjur kiri.
- 2) Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
- 3) Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang.
- 4) Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4.



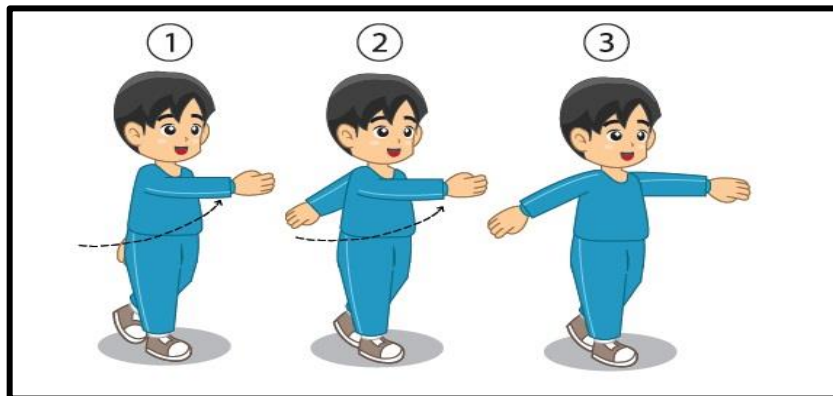
Gambar 6. Langkah Silang
(Sumber: Muhajir 2016: 315)

5) Gerak Ayunan Lengan

(a) Gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang

- 1) Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.

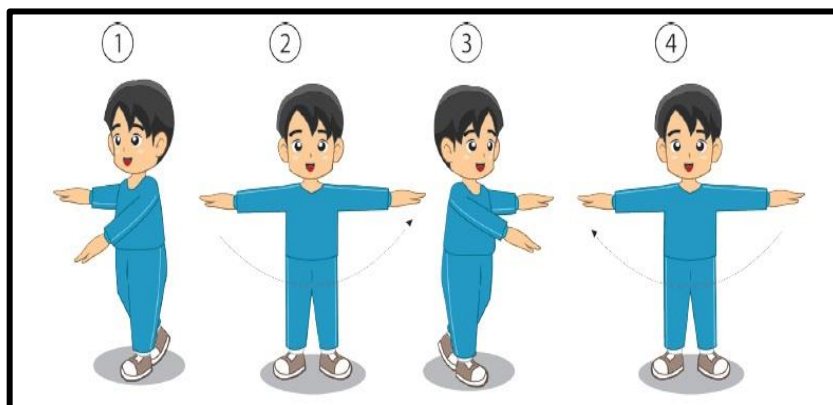
- 2) Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.
- 3) Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan.
- 4) Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.
- 5) Lakukan Pembelajaran ini 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4.



Gambar 7. Ayunan Satu Lengan Ke Depan Belakang
(Sumber: Muhajir 2016: 316)

(b) Ayunan satu lengan ke samping

- 1) Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.
- 2) Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri ke depan.
- 3) Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2.

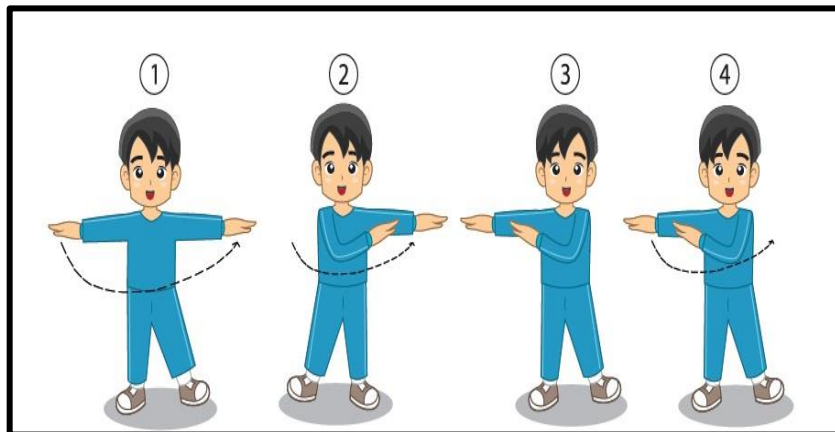


Gambar 8. Ayunan Satu Lengan Ke Samping
(Sumber: Muhajir 2016: 317)

(c) Ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

- 1) Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
- 2) Hitungan 1: ayunkan lengan kiri ke kiri.

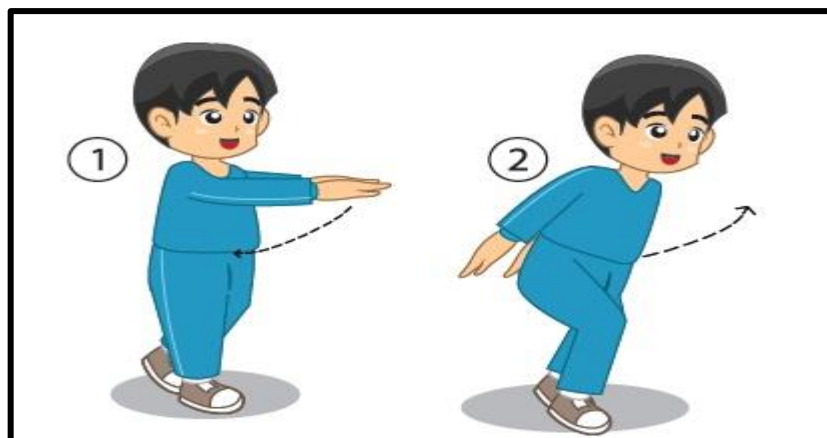
- 3) Hitungan 2: ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.
- 4) Hitungan 3: ayunkan lengan kanan kembali ke kanan.
- 5) Hitungan 4: ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan memindahkan berat badan ke kanan, kedua lutut mengeper



Gambar 9. Ayunan Satu Lengan Ke Samping Bersamaan dengan Memindahkan Berat Badan
(Sumber: Muhajir 2016: 318)

(d)Ayunan dua lengan ke depan belakang

- 1) Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
- 2) Hitungan 1: ayunkan kedua lengan ke belakang.
- 3) Hitungan 2: ayunkan kembali ke depan.
- 4) Hitungan 3-4, putar kedua lengan melalui bawah di samping badan.
- 5) Hitungan 5,6,7,8: Pembelajaran sama dengan Pembelajaran 1,2,3,4, tetapi arahnya berlawanan.



Gambar 10. Gerakan Ayunan Dua Lengan Ke Depan Belakang
(Sumber: Muhajir, 2016: 318)

(e) Ayunan dua lengan silang depan di muka badan

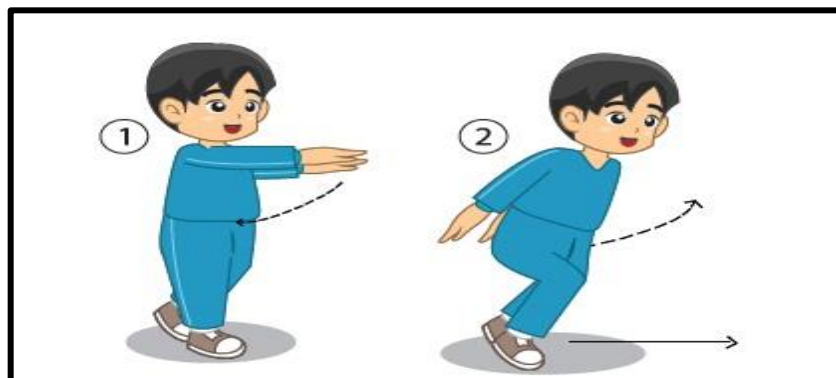
- 1) Sikap permulaan tegakkan kaki kiri ke samping kiri, kedua tangan direntangkan.
- 2) Hitungan 1: ayunkan kedua lengan silang di muka badan.
- 3) Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali.
- 4) Hitungan 3: ayunkan kedua lengan silang di belakang badan.
- 5) Hitungan 4: ayunkan kedua lengan kembali.
- 6) Hitungan 5,6,7,8, diulang gerakan hitungan 1,2,3, dan 4.



Gambar 11. Gerakan Ayunan Dua Lengan Silang Depan di Muka Badan
(Sumber: Muhajir, 2016: 319)

(f) Variasi gerakan langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas

- 1) Sikap permulaan tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan ke samping.
- 2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan, ayun kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Hitungan 2: pindahkan berat badan ke belakang sambil membungkukkan badan ke muka, ujung tangan ke ujung kaki, pandangan ke perut.
- 4) Hitungan 3, tegak kembali.
- 5) Hitungan 4: kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke sikap semula.
- 6) Hitungan 5,6,7, dan 8 sama hanya ganti kaki kiri

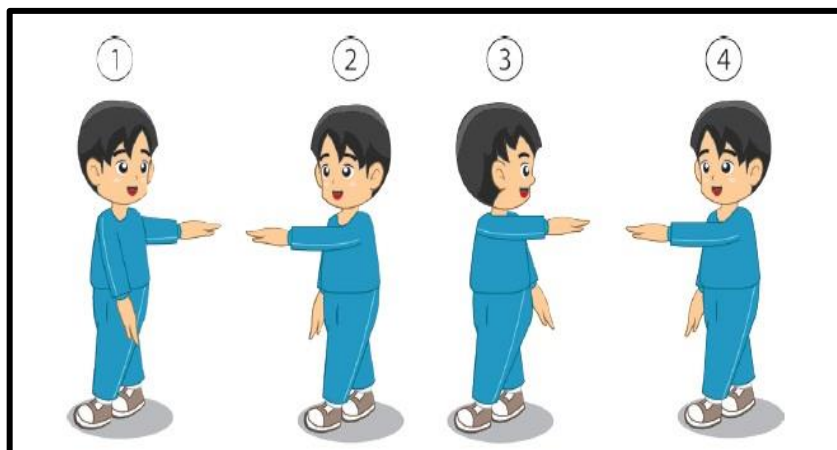


Gambar 12. Variasi Langkah Kaki Ke Depan dan Gerakan Tangan Ke Atas
(Sumber: Muhajir, 2016: 319)

6) Kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan

(1) Gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

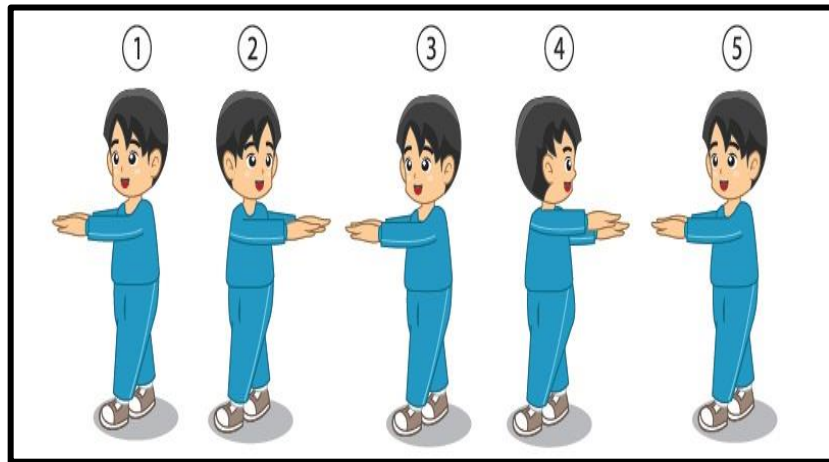
- 1) Sikap awal: Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.
- 2) Gerakannya
 - a) Hitungan 1: lengan kiri diayunkan ke belakang
 - b) Hitungan 2: lengan kiri diayunkan ke depan.
 - c) Hitungan 3: lengan kanan diayunkan ke belakang.
 - d) Hitungan 4: lengan kanan diayunkan ke depan
 - e) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- 3) Sikap akhir: Kembali ke sikap semula.



Gambar 13. Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Belakang dan Ke Depan
(Sumber: Muhajir, 2016: 320)

(2) Gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan

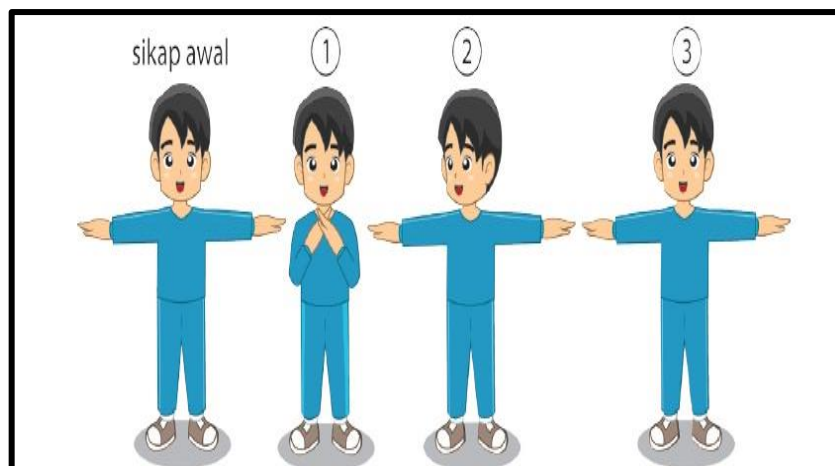
- 1) Sikap awal: Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri kedua lengan lurus ke depan.
- 2) Gerakannya
 - a) Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
 - b) Hitungan 2: kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
 - c) Hitungan 3: kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
 - d) Hitungan 4: kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
 - e) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- 3) Sikap akhir: Kembali ke sikap semula.



Gambar 14. Gerakan Ayunan Dua Lengan Ke Belakang dan Ke Depan
(Sumber: Muhajir, 2016: 321)

(3) Gerakan ayunan lengan silang dan rentang tangan

- 1) Sikap awal: Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri kedua lengan lurus ke depan.
- 2) Gerakannya:
 - a) Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
 - b) Hitungan 2: kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
 - c) Hitungan 3: kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
 - d) Hitungan 4: kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
 - e) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- 3) Sikap akhir: Kembali ke sikap semula.

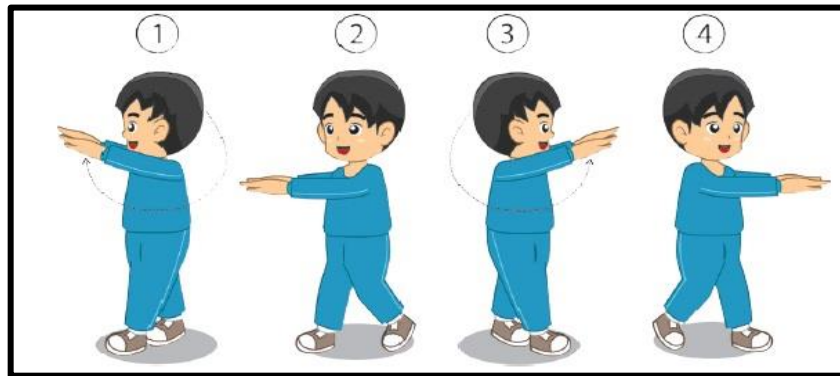


Gambar 15. Gerakan Ayunan Lengan Silang dan Rentang Tangan
(Sumber: Muhajir, 2016: 321)

(4) Gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

- 1) Sikap awal: Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri kedua lengan direntangkan.
- 2) Gerakannya

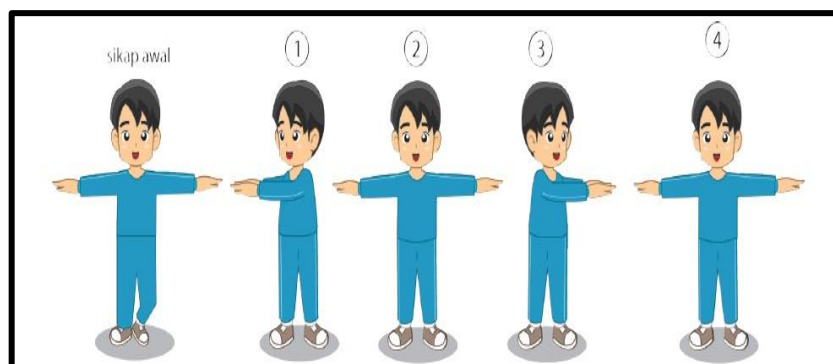
- a) Hitungan 1: kedua lengan disilangkan di depan dada.
- b) Hitungan 2: kedua lengan terentang setinggi bahu.
- c) Hitungan 3: arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.
- 3) Sikap akhir: Kembali ke sikap semula.



Gambar 16. Gerakan Ayunan Lengan Melingkar di Atas Kepala
(Sumber: Muhajir, 2016: 322)

(5) Gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

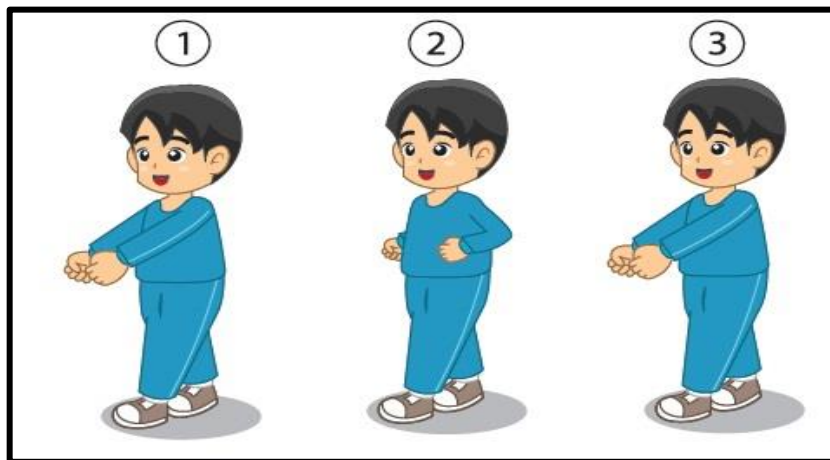
- 1) Sikap awal: Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- 2) Gerakannya
 - a) Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
 - b) Hitungan 2: berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
 - c) Hitungan 3: kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
 - d) Hitungan 4: berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- e) Pandangan mengikuti gerakan lengan.
- 3) Sikap akhir: Kembali ke sikap semula.



Gambar 17. Gerakan Ayunan Satu Lengan Horizontal Ke Kiri dan Ke Kanan (Sumber: Muhajir, 2016: 323)

(6) Gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

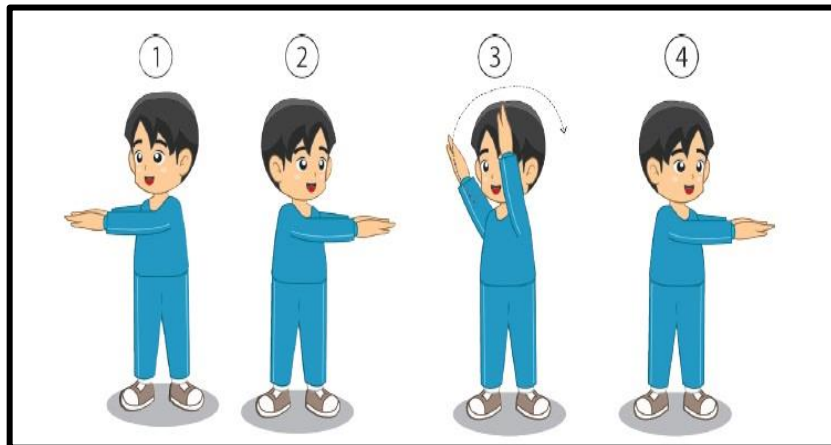
- 1) Sikap awal: Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan
- 2) Gerakannya
 - a) Hitungan 1: kedua lengan diluruskan di depan dada.
 - b) Hitungan 2: kedua lengan ditarik di depan dada
 - c) Hitungan 3: kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
 - d) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- 3) Sikap akhir: Kembali ke sikap semula.



Gambar 18. Gerakan Ayunan Kedua Lengan Ditarik Ke Dada dan Didorong Ke Depan
(Sumber: Muhajir, 2016: 324)

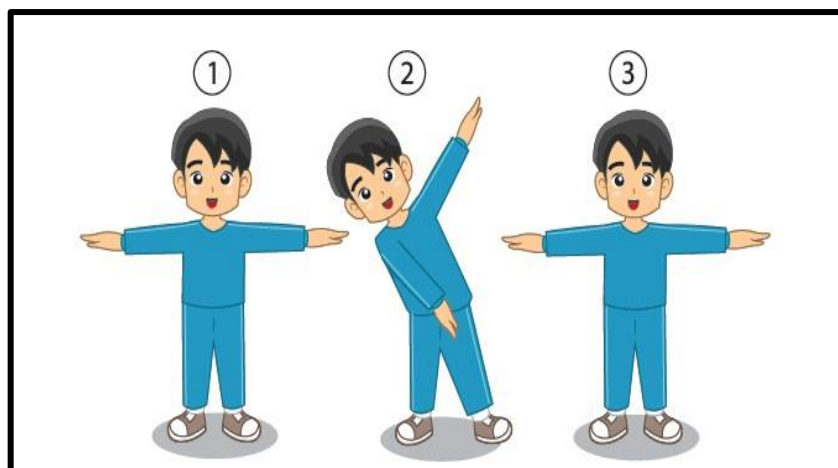
(7) Gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

- 1) Sikap awal: Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.
- 2) Gerakannya
 - a) Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke kiri.
 - b) Hitungan 2: kedua lengan diayunkan ke kanan.
 - c) Hitungan 3: kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
 - d) Hitungan 4: kedua lengan lurus ke samping kiri.
 - e) Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri
- 3) Sikap akhir: Kembali ke sikap semula.



Gambar 19. Gerakan Ayunan Dua Tangan Setinggi Bahu
(Sumber: Muhajir, 2016: 325)

- (8) Gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian
- 1) Sikap awal: Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.
 - 2) Gerakannya
 - a) Hitungan 1: tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
 - b) Hitungan 2: tangan kembali diayun ke sikap semula.
 - c) Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.
 - 3) Sikap akhir: Kembali ke sikap semula.



Gambar 20. Gerakan Ayunan Dua Tangan Setinggi Bahu
(Sumber: Muhajir, 2016: 326)

5. Karakteristik Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi secara kontinyu, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Siswa SMP masuk dalam kategori remaja, yaitu rentang usia 13-15 tahun. Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Menurut Anna Freud (dalam Yusuf, 2004: 52) masa remaja juga dikenal dengan masa *storm* and *stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Gunarsa, 2008: 47).

Masa remaja merupakan masa untuk mencari identitas/jati diri. Individu ingin mendapat pengakuan tentang apa yang dapat ia hasilkan bagi orang lain. Apabila individu berhasil dalam masa ini maka akan diperoleh suatu kondisi yang disebut *identity reputation* (memperoleh identitas). Apabila mengalami kegagalan, akan mengalami *identity diffusion* (kekaburan identitas). Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya.

Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks (2004: 39) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berpikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

Karakteristik masa usia SMP menurut Desmita (2010: 36) ada 8 diantaranya.

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya cirri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan *ambivalens*, antara keinginan menyendiri dan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Reaksi dan emosi masih labil.
- g. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan relatif sudah lebih jelas.

Anak usia SMP memiliki karakteristik fisik dan psikis yang khas, sehingga memerlukan aktifitas fisik yang proporsional agar dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja menjadi optimal. Di waktu perubahan yang terjadi di masa remaja diperlukan hal-hal yang menyenangkan,

penuh tantangan dan diisi dengan kegiatan-kegiatan yang merangsang organ tubuhnya agar berkembang secara baik sehingga terbentuk tingkat kesegaran tubuh seseorang yang akan berguna untuk melaksanakan kehidupannya di masa mendatang.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SMP terbagi tiga tahap pertumbuhan dan perkembangan yaitu: mengenai keadaan jasmani, psikis, dan sosial siswa. Siswa SMP mengalami masa remaja/transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Selain itu dapat diketahuinya ada beberapa kekurangan dari karakteristik siswa SMP, antara lain: mudah gelisah, emosi kurang terkontrol dan takut bertanggungjawab sendiri sebab takut gagal. Dengan keadaan ini siswa memerlukan bimbingan dan dorongan oleh orang yang lebih berpengalaman. Dalam hal ini peran seorang guru sangat diperlukan untuk membimbing siswanya.

SMP Negeri 2 Muntilan berada di di Jl. Wates Muntilan Kabupaten Magelang. Karakteristik siswa SMP Negeri 2 Muntilan yang tinggal di daerah dataran tinggi dengan kondisi geografis yang jalannya naik turun, banyak jalan yang masih berbatu, kurangnya alat transportasi menjadikan siswa menggunakan aktivitas fisiknya apabila akan melakukan kegiatan. Anak cenderung lari, jalan cepat bahkan melakukan lompatan apabila akan menuju sekolahnya atau bermain di lingkungan rumahnya.

Kondisi SMP Negeri 2 Muntilan, di mana sebagian besar orang tua siswa siswa berprofesi sebagai petani, sehingga aktivitas siswa setelah pulang sekolah membantu orang tuanya, seperti cari kayu bakar dan cari rumput. Sebagian siswa

jarak rumah dari sekolah cukup jauh dengan kondisi jalan naik turun dan siswa tersebut harus berjalan kaki, ataupun menggunakan sepeda untuk berangkat ke sekolah. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisik setiap hari telah melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmaninya.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian Zulqarnain (2011) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Taktik dan Strategi Pemain UKM Sepakbola UNY dalam Bermain Sepakbola”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini 50 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* berjumlah 30 pemain UKM Sepakbola UNY. Analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Dengan hasil penelitian dalam kategori sangat baik dengan persentase 13,3%, kategori tinggi 86,7%, kategori cukup 30,00%, dan 0% mempunyai kategori pemahaman dengan kategori sedang, rendah dan sangat rendah.
2. Penelitian Krisnanto (2014) yang berjudul “Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap materi pembelajaran bolabasket di SMA Negeri se-Kabupaten Banyumas”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah

Menengah Atas di Kabupaten Banyumas terhadap materi permainan bolabasket. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru penjas terhadap materi permainan bolabasket SMA Negeri se- Kabupaten Banyumas dari 30 guru penjas, sebanyak 2 responden (6,67%) dalam kategori tinggi, 20 responden (66,67%) dalam kategori cukup, 7 responden (23,33%) dalam kategori kurang dan 1 responden (3,33%) dalam kategori rendah. Secara keseluruhan guru penjas di Kabupaten Banyumas memiliki tingkat pengetahuan cukup baik terhadap materi permainan bolabasket.

C. Kerangka Berpikir

Dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru juga kurang memperhatikan pemberian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada dalam Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya aktivitas ritmik. Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar siswa memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun sangat disayangkan jika pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi siswa kurang dikembangkan. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pengetahuan tentang aktivitas ritmik kurang maksimal. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tujuan yang ideal dan

bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Mengetahui merupakan salah satu aspek ranah kognitif bagi seorang guru pendidikan jasmani dalam tujuan umum pengajaran. Menurut Benjamin S Bloom pengetahuan adalah sebuah domain yang spesifik dan kontekstual. Pengetahuan merefleksikan spesifikasi domain ini dan peran pengalaman dan konteks sosial dalam mengkonstruksi dan mengembangkan pengetahuan. Maka apabila siswa dapat mengetahui tentang senam ritmik diharapkan dapat berperan penting dalam memajukan prestasi cabang olahraga melalui sekolah. Tingkat pengetahuan tentang aktivitas ritmik dibagi menjadi tiga faktor, yaitu pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik, dan kegiatan aktivitas ritmik. Instrumen yang digunakan adalah tes benar-salah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik. Menurut Hadi (1991: 3) penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes benar-salah.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Muntilan Magelang yang terletak di Jl. Wates Muntilan Kabupaten Magelang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1-6 Agustus 2017.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik. Definisinya yaitu sesuatu yang diketahui, dipahami, diaplikasikan, dianalisis, disintesis, dan dievaluasi siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik, yang diukur dengan menggunakan hasil jawaban dari tes benar-salah. Tingkat pengetahuan tentang aktivitas ritmik dibagi menjadi tiga faktor, yaitu pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik, dan kegiatan aktivitas ritmik.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 32) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan yang berjumlah 198 siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 76). Menurut Sugiyono (2007: 35) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*/penelitian populasi. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	VII A	14	20	34
2	VII B	14	20	34
3	VII C	14	20	34
4	VII D	14	18	32
5	VII E	14	18	32
6	VII F	11	21	32
Jumlah		81	117	198

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2006: 89), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Tes yang digunakan adalah soal pilihan benar dan salah. Menurut Mahmud (2011: 185) “tes adalah rangkaian

pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut menurut Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian sebagai berikut:

- a. Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- b. Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- c. Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- d. Reliabel, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Arikunto (2006: 167) menjelaskan langkah-langkah cara dalam penyusunan tes, urutan langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b. Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.
- c. Merumuskan tujuan intruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d. Menderetkan semua indikator dalam tabel persiapan yang memuat pula aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu.
- e. Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.
- f. Menuliskan butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut Hadi (1991: 7-11) sebagai berikut:

- a. Mendefinisikan Konstrak

Langkah pertama adalah mendefinisikan konstrak berarti membatasi perubahan atau variabel yang akan diteliti. Konstrak dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik.

b. Menyidik Faktor

Dari kajian pustaka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa ada beberapa faktor yang mengkonstrak variabel. Adapun faktor tersebut antara lain: pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik, dan kegiatan aktivitas ritmik.

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Menyusun butir-butir pertanyaan merupakan langkah terakhir dari penyusunan angket. Butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor, berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor-faktor tersebut. Kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal
Tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP N 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik	Pengertian aktivitas ritmik	1. Menjelaskan pengertian dari aktivitas ritmik 2. Menjelaskan pengelompokan jenis aktivitas ritmik	1, 2 3, 4, 5, 6
	Manfaat aktivitas ritmik	1. Menjelaskan manfaat senam komponen fisik 2. Menjelaskan manfaat senam komponen mental dan sosial	7, 8, 9 10, 11, 12
	Kegiatan aktivitas ritmik	1. Menjelaskan gerak senam langkah berirama 2. Menjelaskan gerak senam ayunan lengan 3. Menjelaskan variasi gerakan langkah kedepan dan tangan ke atas 4. Menjelaskan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan	13,14,15 16,17,18 19,20, 21, 22, 23 24 25,26, 27, 28, 29, 30, 31, 32
			32

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan.
- b. Peneliti menentukan jumlah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan tes kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil tes dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari tes yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Arikunto (2006), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui realibilitas. Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi/*expert judgment* dengan 2 orang Dosen Ahli yaitu Bapak F. Suharjana, M.Pd, dan Ibu Ratna Budiarti, M.Or. Uji coba dilakukan pada siswa kelas VII SMP Terpadu Maarif Muntilan dengan subjek yang berjumlah 50 siswa. Uji coba dilaksanakan di SMP Terpadu Maarif Muntilan karena mempunyai karakteristik yang hampir sama/mendekati dengan sampel yang akan diteliti,

kondisi sekolah baik sarana dan prasarana hampir sama dan sekolah juga berdekatan. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010: 91) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Menggunakan rumus Korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Pearson, yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Arikunto, 2010: 98). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Analisis butir soal dalam angket ini menggunakan rumus *Pearson Product Moment*, rumusnya sebagai berikut:

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

X = skor butir

Y = skor total

n = banyaknya subjek

Berdasarkan hasil uji coba, didapatkan semua butir yang berjumlah 32 dinyatakan valid, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Hasilnya pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Validitas Instrumen

No	Butir	r hitung	r tabel (50;5%)	Keterangan
1	Butir 1	0,653	0,273	Valid
2	Butir 2	0,666	0,273	Valid
3	Butir 3	0,815	0,273	Valid
4	Butir 4	0,742	0,273	Valid
5	Butir 5	0,795	0,273	Valid
6	Butir 6	0,638	0,273	Valid
7	Butir 7	0,690	0,273	Valid
8	Butir 8	0,545	0,273	Valid
9	Butir 9	0,612	0,273	Valid
10	Butir 10	0,616	0,273	Valid
11	Butir 11	0,651	0,273	Valid
12	Butir 12	0,704	0,273	Valid
13	Butir 13	0,628	0,273	Valid
14	Butir 14	0,623	0,273	Valid
15	Butir 15	0,545	0,273	Valid
16	Butir 16	0,668	0,273	Valid
17	Butir 17	0,644	0,273	Valid
18	Butir 18	0,499	0,273	Valid
19	Butir 19	0,355	0,273	Valid
20	Butir 20	0,596	0,273	Valid
21	Butir 21	0,690	0,273	Valid
22	Butir 22	0,817	0,273	Valid
23	Butir 23	0,656	0,273	Valid
24	Butir 24	0,429	0,273	Valid
25	Butir 25	0,665	0,273	Valid
26	Butir 26	0,510	0,273	Valid
27	Butir 27	0,559	0,273	Valid
28	Butir 28	0,274	0,273	Valid
29	Butir 29	0,497	0,273	Valid
30	Butir 30	0,339	0,273	Valid
31	Butir 31	0,328	0,273	Valid
32	Butir 32	0,456	0,273	Valid

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat dinyatakan bahwa instrumen uji coba bisa digunakan sebagai pengambilan data penelitian secara keseluruhan.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data

karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 174). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil penghitungan menggunakan bantuan program SPSS 16. Rumus *Alpha Cronbach*, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varians butir

σ_t^2 : varians total

(Sumber: Arikunto, 2006: 178)

Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen reliabel, dengan koefisien reliabilitas pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,954	32

Berdasarkan tabel di atas, dapat dinyatakan bahwa instrumen uji coba reliabel, sehingga bisa dilanjutkan sebagai pengambilan data penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, pictogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*,

perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2007: 85).

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas tiga kriteria, yaitu: tinggi, sedang, rendah. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik, yang diungkapkan dengan tes benar salah yang berjumlah 32 butir, dan terbagi dalam tiga faktor, yaitu pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik, kegiatan aktivitas ritmik. Hasil analisis data penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik didapat skor terendah (*minimum*) 11,00, skor tertinggi (*maksimum*) 29,00, rerata (*mean*) 18,41, nilai tengah (*median*) 18,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 18,00, *standar deviasi* (SD) 3,70. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik

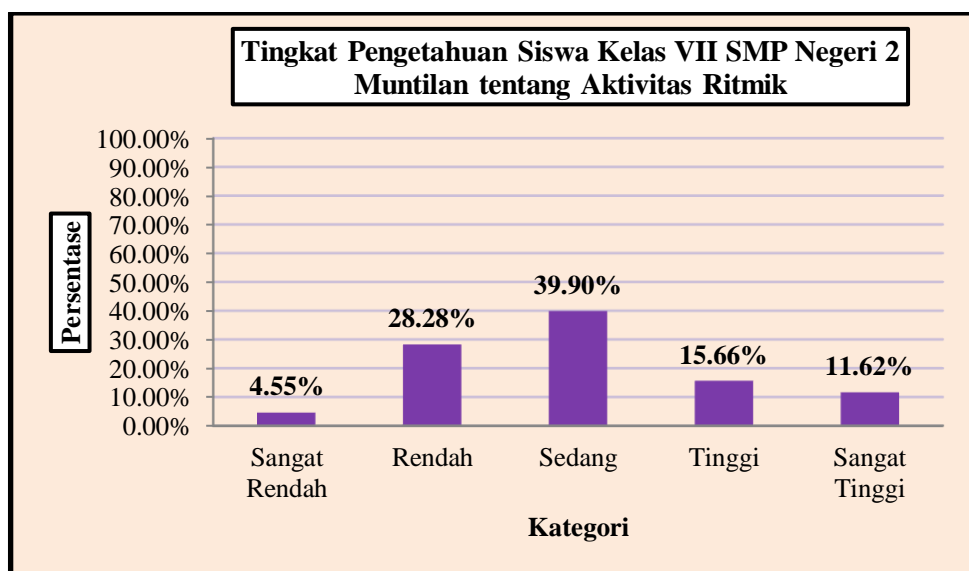
Statistik	
<i>N</i>	198
<i>Mean</i>	18.4141
<i>Median</i>	18.0000
<i>Mode</i>	18.00
<i>Std. Deviation</i>	3.69664
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	29.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$23,96 < X$	Sangat Tinggi	23	11,62%
2	$20,26 < X \leq 23,96$	Tinggi	31	15,66%
3	$16,57 < X \leq 20,26$	Sedang	79	39,90%
4	$12,87 < X \leq 16,57$	Rendah	56	28,28%
5	$X \leq 12,87$	Sangat Rendah	9	4,55%
Jumlah			198	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik dapat disajikan pada gambar 21 sebagai berikut:



Gambar 21. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,55% (9 siswa), “rendah” sebesar 28,28% (56 siswa), “sedang” sebesar 39,90% (79 siswa), “tinggi” sebesar 15,66% (31 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 11,62% (23 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 77,63, tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik dalam kategori “sedang”.

1. Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor pengertian aktivitas ritmik didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 6,00, rerata (*mean*) 3,66, nilai tengah (*median*) 3,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,00, *standar deviasi* (SD) 1,38. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik

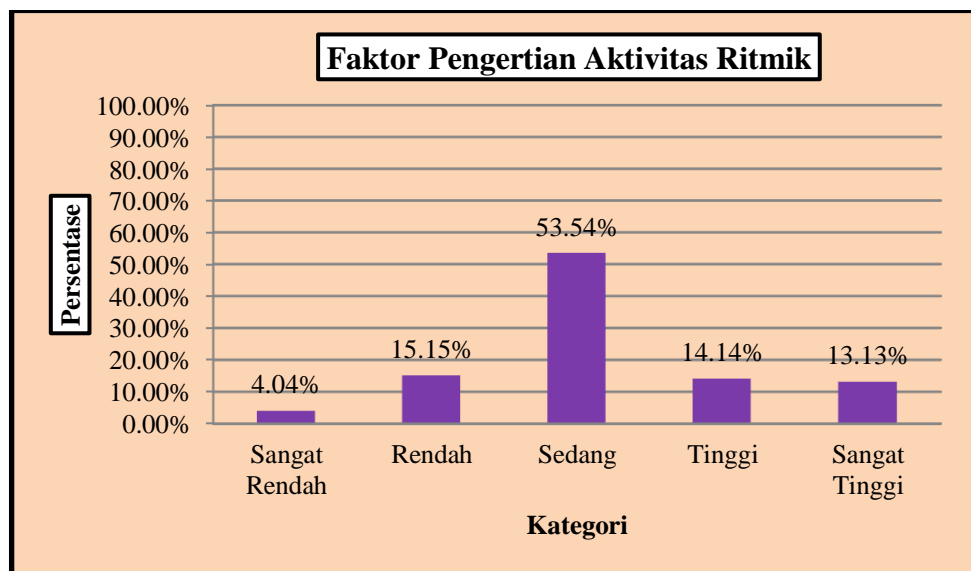
Statistik	
<i>N</i>	198
<i>Mean</i>	3.6616
<i>Median</i>	3.5000
<i>Mode</i>	3.00
<i>Std, Deviation</i>	1.38213
<i>Minimum</i>	.00
<i>Maximum</i>	6.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor pengertian aktivitas ritmik disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$5,73 < X$	Sangat Tinggi	26	13,13%
2	$4,35 < X \leq 5,73$	Tinggi	28	14,14%
3	$2,97 < X \leq 4,35$	Sedang	106	53,54%
4	$1,59 < X \leq 2,97$	Rendah	30	15,15%
5	$X \leq 1,59$	Sangat Rendah	8	4,04%
Jumlah			198	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor pengertian aktivitas ritmik dapat disajikan pada gambar 22 sebagai berikut:



Gambar 22. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 22 di atas menunjukkan bahwa motivasi siswa kelas VIII dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 2 Gamping Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor pengertian aktivitas ritmik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,04% (8 siswa), “rendah” sebesar 15,15% (30 siswa), “sedang” sebesar 53,54% (106 siswa), “tinggi” sebesar 14,14% (28 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 13,13% (26 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,66, tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor pengertian aktivitas ritmik dalam kategori “sedang”.

2. Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor manfaat aktivitas ritmik didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 6,00, rerata (*mean*) 3,42, nilai tengah (*median*) 3,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 4,00, *standar deviasi* (SD) 1,21. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik

Statistik	
<i>N</i>	198
<i>Mean</i>	3.4192
<i>Median</i>	3.0000
<i>Mode</i>	4.00
<i>Std. Deviation</i>	1.21373
<i>Minimum</i>	.00
<i>Maximum</i>	6.00

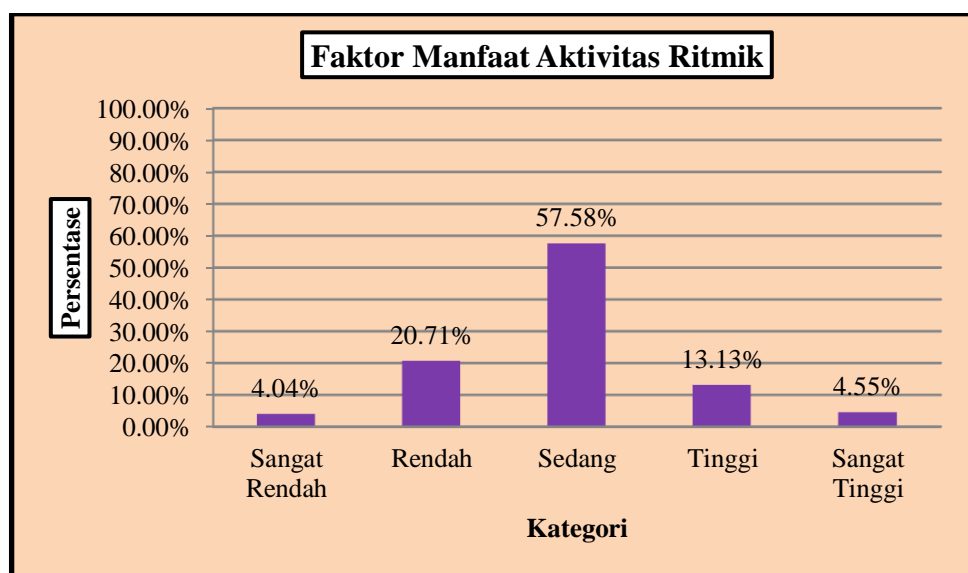
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik

berdasarkan faktor pengertian aktivitas ritmik disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$5,24 < X$	Sangat Tinggi	9	4,55%
2	$4,03 < X \leq 5,24$	Tinggi	26	13,13%
3	$2,81 < X \leq 4,03$	Sedang	114	57,58%
4	$1,60 < X \leq 2,81$	Rendah	41	20,71%
5	$X \leq 1,60$	Sangat Rendah	8	4,04%
Jumlah			198	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor manfaat aktivitas ritmik dapat disajikan pada gambar 23 sebagai berikut:



Gambar 23. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 23 di atas menunjukkan bahwa motivasi siswa kelas VIII dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 2 Gamping Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor manfaat aktivitas ritmik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,04% (8 siswa), “rendah” sebesar 20,71% (41 siswa), “sedang” sebesar 57,58% (114 siswa), “tinggi” sebesar 13,13% (26 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 4,55% (9 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,42, tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor manfaat aktivitas ritmik dalam kategori “sedang”.

3. Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor kegiatan aktivitas ritmik didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 18,00, rerata (*mean*) 11,33, nilai tengah (*median*) 11,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 10,00, *standar deviasi* (SD) 2,84. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik

Statistik	
<i>N</i>	198
<i>Mean</i>	11.3333
<i>Median</i>	11.0000
<i>Mode</i>	10.00
<i>Std. Deviation</i>	2.84453
<i>Minimum</i>	5.00
<i>Maximum</i>	18.00

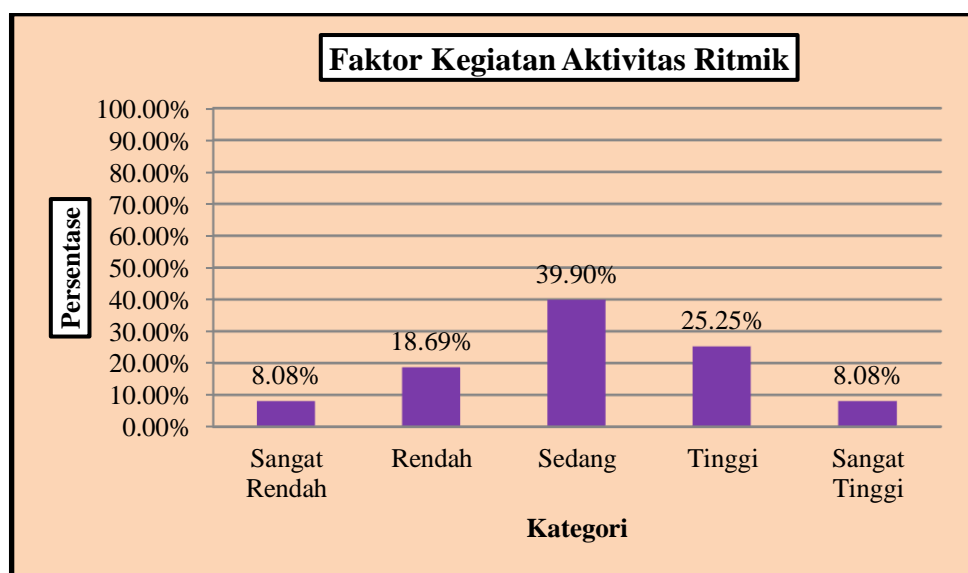
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik

berdasarkan faktor kegiatan aktivitas ritmik disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$15,60 < X$	Sangat Tinggi	16	8,08%
2	$12,76 < X \leq 15,60$	Tinggi	50	25,25%
3	$9,91 < X \leq 12,76$	Sedang	79	39,90%
4	$7,07 < X \leq 9,91$	Rendah	37	18,69%
5	$X \leq 7,07$	Sangat Rendah	16	8,08%
Jumlah			198	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 14 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor kegiatan aktivitas ritmik dapat disajikan pada gambar 24 sebagai berikut:



Gambar 24. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik Berdasarkan Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 24 di atas menunjukkan bahwa motivasi siswa kelas VIII dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 2 Gamping Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor manfaat aktivitas ritmik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 8,08% (16 siswa), “rendah” sebesar 18,69% (37 siswa), “sedang” sebesar 39,90% (79 siswa), “tinggi” sebesar 25,25% (50 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 8,08% (16 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 11,33 tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor kegiatan aktivitas ritmik dalam kategori “sedang”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berdasarkan faktor pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik, kegiatan aktivitas ritmik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik dalam kategori sedang. Paling besar mempunyai tingkat pengetahuan yang sedang, yaitu sebesar 39,09% (79 siswa), berikutnya ada 56 siswa dari jumlah 198 siswa atau 28,28% mempunyai pengetahuan yang rendah terhadap senam ritmik. Hal itu diakibatkan karena pada saat pembelajaran Penjasorkes, khususnya aktivitas ritmik, guru hampir tidak pernah menjelaskan secara teori tentang aktivitas ritmik kepada siswa. Kenyataan di lapangan juga menunjukkan bahwa siswa lebih banyak menyukai olahraga permainan, seperti sepakbola, bolavoli, dan sebagainya. Sarana dan prasarana untuk aktivitas ritmik di SMP Negeri 2 Muntilan juga kurang memadai, sehingga

mengakibatkan siswa enggan untuk mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik, dan tentunya hal ini mengakibatkan nilai aktivitas ritmik di bawah KKM yang ditetapkan.

Berdasarkan hasil di atas, maka guru perlu memperhatikan dan berusaha untuk meningkatkan proses pembelajaran yang telah dilakukan, misalnya metode mengajar yang sesuai dengan karakteristik siswa, sehingga motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes khususnya aktivitas ritmik dapat dipertahankan, bahkan akan meningkat. Sekolah hendaknya juga lebih meningkatkan sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes khususnya aktivitas ritmik, sehingga motivasi siswa juga akan meningkat dan kegiatan pembelajaran Penjasorkes akan lebih berhasil.

Dalam kaitannya dengan Penjasorkes, motivasi belajar sangat diperlukan agar kegiatan belajar-mengajar dapat berlangsung dan tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Tugas seorang guru untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa misalnya dengan menjelaskan maksud dan tujuan tugas yang akan diberikan. Menurut Rusli Lutan (2000: 30) teknik memotivasi belajar Penjasorkes dengan cara orientasi sukses, modifikasi cabang olahraga, motivasi dalam diri anak, pengajaran dengan menawarkan tugas, dan variasi antar tugas ajar. Untuk itu, tugas gerak disesuaikan dengan kemampuan siswa dan kriteria berhasil juga disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa.

Pembelajaran aktivitas ritmik sangat penting bagi anak, seperti yang diungkapkan oleh Mahendra (2008: 14) gerakan aktivitas ritmik akan membentuk perkembangan daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan,

serta keseimbangannya. Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Mengingat aktivitas ritmik sama-sama memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke seni, maka pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada teori tari atau dansa. Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Menurut Syahara (2004) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap anak diberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.
Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket.
Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
4. Instrumen dalam penelitian ini tidak dikaji lebih dalam tentang tingkatan pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,55% (9 siswa), “rendah” sebesar 28,28% (56 siswa), “sedang” sebesar 39,90% (79 siswa), “tinggi” sebesar 15,66% (31 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 11,62% (23 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang aktivitas ritmik di sekolah lain.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang aktivitas ritmik.
3. Guru dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan tingkat pengetahuan siswa tentang aktivitas ritmik dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

D. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- _____. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (edisi revisi)*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bower, G H. & Hilgard, E R. (1981). *Theories of learning*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.Inc.
- BSNP. (2006). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan*. Jakarta: BSNP.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gagne & Briggs. (1979). *Principles of instructional design, second edition*. New York: Hotl, Rinegart and Winston.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta. Gunung Mulia.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Ofset.
- Hamalik, O. (2003). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Kholid, A. (2012). *Promosi kesehatan dengan pendekatan teori prilaku, media, dan aplikasinya*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Krisnanto, F.A. (2014). *Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap materi pembelajaran bolabasket di SMA Negeri se-Kabupaten Banyumas*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, UNY, Yogyakarta.
- Lutan, R. (2000). *Strategi pembelajaran penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mahendra, A. (2008). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2008). *Modul aktivitas ritmik*. Diakses dalam [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196308241989031-Agus_Mahendra/Modul Praktek 3 Agus Mahendra/Modul 5_Aktivitas_Ritmik_Praktek_3.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-Agus_Mahendra/Modul_Praktek_3_Agus_Mahendra/Modul_5_Aktivitas_Ritmik_Praktek_3.pdf)
- Mahmud. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.

- Monks. (2004). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- _____. (2016). *Pendidikan jasmani teori dan praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyasa, E. (2008). *Praktik PTK*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, T.C & Lutan, R. (2007). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: PT.Indeks.
- Natawidjaja & Moein. (2010). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Poerwodarminto. (2002). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: KBBI.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rianto, Y. (2002). *Paradigma baru pembelajaran*. Jakarta: PT. Kencana.
- Rusmini, S. (1995). *Psikologi umum*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Sagala, S. (2010). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sardiman. (2009). *Interaksi & motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali.
- Satrio, A.Y. (2007). *Senam*. PT Indahjaya Adipatra.
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudjana. (2008). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sugihartono. (2012). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.

- Suharjana, F. (2010). Aktivitas ritmik dalam pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volumen 7, Nomor 1, April 2010*.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sukmadinata, N.S. (2004). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: PT remaja Rosdakarya.
- Sumanto & Sukiyo. (1992). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Surya, M (2004). *Psikologi pembelajaran dan pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Suryobroto, A.S. (2004). *Diktat mata kuliah teknologi pembelajaran pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutoto. (1993). *Pendidikan permainan anak dan aktivitas ritmik*. Jakarta, Depdikbud.
- Syah, M. (2010). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syahara, S. (2004). *Pembelajaran senam dan aktivitas ritmik*. Jakarta: Depdiknas.
- Syarifuddin, A & Muhadi. (1992). *Pendidikan jamani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003. (2003). *Sistem pendidikan nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Yamin, M. (2005). *Strategi pembelajaran berbasis kompetensi*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zulqarnain, D. (2011). *Tingkat pengetahuan taktik dan strategi pemain UKM sepakbola UNY dalam bermain sepakbola*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan *Expert Judgement* 1

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bandel Angket
1 Bandel Proposal
Kepada : Yth. Ibu Ratna Budiarti, M.Or
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta:

Nama : Franiko Ardiyanto
NIM : 13601244040
Prodi : PJKR

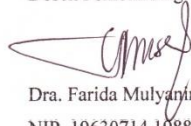
Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement*
angket untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul **“TINGKAT
PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP N 2 MUNTILAN TENTANG
AKTIVITAS RITMIK”**.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Ibu berkenan dengan
permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya
ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 14 Juni 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes
NIP. 19630714 198812 2 001

Hormat saya,



Franiko Ardiyanto
NIM. 13601244040

Lampiran 2. Surat Keterangan *Expert Judgement* 1

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ratna Budiarti, M.Or
NIP : 19810512 201012 2 003

Menerangkan bahwa angket saudara:

Nama : Franiko Ardiyanto
NIM : 13601244040
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : "TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP N
2 MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK".

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diberi pengantar pada halaman pertama minimal ucapan terima kasih untuk responden.
- Konsistensi penulisan kata awal
2. Pertanyaan yang bersifat negatif mohon diperhalus
gungkan bersifat menggiatkan
- Gambar diperbesar warnanya

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Juni 2017



Ratna Budiarti, M.Or

NIP. 19810512 201012 2 003

Lampiran 3. Surat Permohonan *Expert Judgement* 2

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bandel Angket
1 Bandel Proposal
Kepada : Yth. Bapak F. Suharjana, M.Pd
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

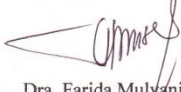
Dengan hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta:


Nama : Franiko Ardiyanto
NIM : 13601244040
Prodi : PJKR

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement*
angket untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "**TINGKAT
PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP N 2 MUNTILAN TENTANG
AKTIVITAS RITMIK**".

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Ibu berkenan dengan
permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya
ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 6 Juni 2017

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes
NIP. 19630714 198812 2 001

Hormat saya,

Franiko Ardiyanto
NIM. 13601244040

Lampiran 4. Surat Keterangan *Expert Judgement* 2

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : F. Suharjana, M.Pd
NIP : 19580706 198403 1 002

Menerangkan bahwa angket saudara:

Nama : Franiko Ardiyanto
NIM : 13601244040
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : "TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP N
2 MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK".

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *Berilah grafik aktivitas ritmik*
2. *Gambarkan bagaimana cara melakukan gerakan*


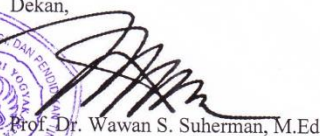

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juli 2017





F. Suharjana, M.Pd

NIP. 19580706 198403 1 002



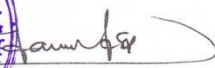
Lampiran 5. Surat Izin Uji Coba dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541 Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id
Nomor : 122.a/UN.34.16/PP/2017.	17 Juli 2017.
Lamp. : 1Eks.	
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.	
Kepada Yth. Kepala Sekolah SMP Terpadu Ma'arif Muntilan Bintaro, Gunungpring, Muntilan, Magelang.	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Franiko Ardiyanto.
NIM	: 13601244040.
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing	: Dra. Farida Mulyaningsih M.Kes.
NIP	: 196307141988122001.
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: Juli s.d Agustus 2017.
Tempat/Objek	: SMP Terpadu Ma'arif Muntilan.
Judul Skripsi	: Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP N 2 Muntilan Tentang Aktivasi Ritmik.
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
Dekan,	
	Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIR 19640707 198812 1 001
	
Tembusan : 1. Kaprodi PJKR. 2. Pembimbing TAS. 3. Mahasiswa ybs.	


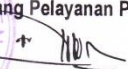
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541 Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id
Nomor : 331/UN.34.16/PP/2017.	27 Juli 2017.
Lamp. : 1Eks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
 Kepada Yth. Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta. Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Franiko Ardiyanto.
NIM	: 13601244040.
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing	: Dra. Farida Mulyaningsih M.Kes.
NIP	: 196307141988122001.
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: Juli s.d Agustus 2017.
Tempat/Objek	: SMP Negeri 2 Muntilan.
Judul Skripsi	: Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMPN 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik.
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
<div style="text-align: right;">Dekan,  Dekan, Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001</div> <div style="text-align: center;"></div>	
Tembusan : 1. Kepala Sekolah SMPN 2 Muntilan. 2. Kaprodi PJKR. 3. Pembimbing TAS. 4. Mahasiswa ybs.	


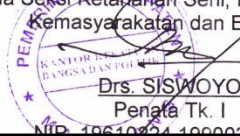
Lampiran 7. Surat Keterangan dari Pemerintah DIY

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233 Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137	
Yogyakarta, 1 Agustus 2017	
Nomor : 074/6953/Kesbangpol/2017	Kepada Yth. : Gubernur Jawa Tengah
Perihal : Rekomendasi Penelitian	Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah
	Di SEMARANG
Memperhatikan surat :	
Dari :	Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor :	331/UN.34.16/PP/2017
Tanggal :	27 Juli 2017
Perihal :	Permohonan Izin Penelitian
Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul proposal: "TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP N 2 MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK" kepada :	
Nama :	FRANIKO ARDIYANTO
NIM :	13601244040
No. HP/Identitas :	087834123234 / 3308082109940002
Prodi/Jurusan :	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ Pendidikan Olahraga
Fakultas/PT :	Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian :	SMP N 2 Muntilan, Provinsi Jawa Tengah
Waktu Penelitian :	1 Agustus 2017 s.d. 30 September 2017
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.	
Kepada yang bersangkutan diwajibkan :	
<ol style="list-style-type: none">1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan;4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.	
Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.	
Demikian untuk menjadikan maklum.	
 KEPALA BADAN KESBANGPOL DIY  AGUS SUPRIYONO, SH NIBG 18601026 199203 1 004	



Lampiran 8. Surat Keterangan dari Pemerintah Kabupaten Magelang

	PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU Jl. Soekarno Hatta No. 20 (0293) 788249 Faks 789549 Kota Mungkid 56511	
	Kota Mungkid, 07 Agustus 2017	
Nomor : 070/348/16/2017	Kepada :	
Sifat : Amat segera	Yth. FRANIKO ARDIYANTO	
Perihal : Izin Penelitian	Dsn. Ngasem Rt 001 Rw 011 Ds	
	Gunungpring Kec. Muntilan Kab.	
	Magelang	
	di	MUNTILAN
Dasar : Surat Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang Nomor : 070/573/47/2017 Tanggal 07 Agustus 2017, Perihal Rekomendasi Izin Penelitian		
Dengan ini kami tidak keberatan dan menyetujui atas pelaksanaan Kegiatan Izin Penelitian di Kabupaten Magelang yang dilaksanakan oleh Saudara :		
Nama	:	FRANIKO ARDIYANTO
Pekerjaan	:	Mahasiswa, UNY
Alamat	:	Dsn. Ngasem Rt 001 Rw 011 Ds Gunungpring Kec. Muntilan Kab. Magelang
Penanggung Jawab	:	Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes
Lokasi	:	SMP N 2 Muntilan Kabupaten Magelang
Waktu	:	01 Agustus 2017 s.d 30 September 2017
Peserta	:	-
Tujuan	:	Mengadakan Izin Penelitian dengan Judul : TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP N 2 MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK
Sebelum Melaksanakan Kegiatan Izin Penelitian agar Saudara Mengikuti Ketentuan-ketentuan sebagai berikut :		
<ol style="list-style-type: none">1. Melapor kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku3. Setelah pelaksanaan kegiatan selesai agar melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Magelang4. Surat izin dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.		
Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.		
a.n. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KABUPATEN MAGELANG Ub. Kepala Bidang Pelayanan Perizinan  TRI PURWANTI, S.Sos Pembina NIP. 19630811 198607 2 001		
TEMBUSAN : 1. Bupati Magelang		

Lampiran 9. Surat Keterangan dari KESBANGPOL Magelang

	PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK Jl. Soekarno-Hatta No. 007, ☎ (0293) 788616 KOTA MUNGKID 56511
<hr/>	
Nomor : 070 / 573 / 47 / 2017	Kota Mungkid, 07 Agustus 2017
Lampiran : -	Kepada :
Perihal : Rekomendasi.	Yth, Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Magelang.
	Di - <u>KOTA MUNGKID</u>
1. Dasar : Surat dari DPMTSP Prov. Jateng Nomor : 070/2911/04.5/2017 Tanggal : 7 Agustus 2017 Tentang : Rekomendasi Penelitian	
2. Dengan hormat diberitahukan bahwa kami tidak keberatan atas pelaksanaan Penelitian / Riset / Survey / PKL di Kabupaten Magelang yang dilakukan oleh :	
a. Nama : FRANIKO ARDIYANTO b. Pekerjaan : Mahasiswa c. Alamat : Ngasem Rt.01 / Rw.11 Desa Gunungpring kec. Muntilan Kab. Magelang d. Penanggung Jawab : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes e. Lokasi : Kab. Magelang. f. Waktu : 01 Agustus 2017 s/d 30 September 2017 g. Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta h. Tujuan : Mengadakan penelitian dengan judul :	
TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP N 2 MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK	
3. Sebelum melakukan kegiatan, terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.	
4. Pelaksanaan Survey/Riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan, dan tidak membahas masalah politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.	
5. Setelah pelaksanaan selesai agar menyerahkan hasilnya kepada Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang.	
6. Surat Rekomendasi ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.	
Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.	
An. KEPALA KANTOR KESBANGPOL KABUPATEN MAGELANG Kepala Seksi Ketahanan Seni, Budaya, Agama, Kemasyarakatan dan Ekonomi	
 Drs. SISWOYO Penata Tk. I NIP. 19610224 199003 1 002	
Tembusan, 1. Bp. Bupati Magelang (sebagai ...)	

Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Muntilan

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SMP NEGERI 2 MUNTILAN Jalan Wates Muntilan Telp. (0293) 587567 Kode Pos 56415 E-mail : smp2_muntilan@yahoo.co.id</p>
<hr/>	
<p>Muntilan, 29 Juli 2017</p>	
Nomor : 070/170/04.18.SMP/2017	Kepada
Prihal : Izin Penelitian	Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
<p>di YOGYAKARTA</p>	
<p>Dengan hormat, menindaklanjuti surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 331/UN.34.16/PP/2017 tanggal 27 Juli 2017, Perihal Permohonan Izin Penelitian.</p>	
<p>Sehubungan dengan hal tersebut pada prinsipnya kami mengizinkan mahasiswa atas nama,</p>	
N a m a	: FRANIKO ARDIYANTO
NIM	: 13601244040
Jurusan/Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tempat Penelitian	: SMP Negeri 2 Muntilan
Waktu	: Juli s.d. Agustus 2017
<p>untuk melaksanakan kegiatan penelitian guna penyusunan skripsi/tugas akhir dengan judul TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK.</p>	
<p>Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.</p>	
<p>KEPALA SEKOLAH,</p>	
	
<p>BAKRODIN, S.Pd.,M.Pd. Pembina NIP. 19590914 197903 1 002</p>	

Lampiran 11. Instrumen Uji Coba

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP N 2 MUNTILAN
TENTANG AKTIVITAS RITMIK**

Identitas Responden

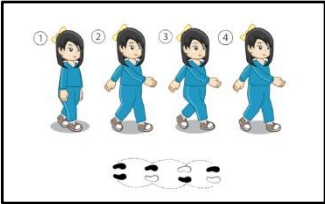
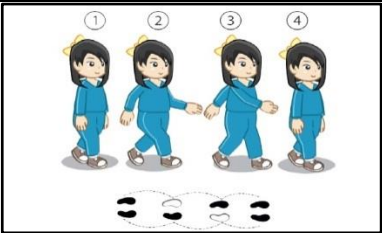
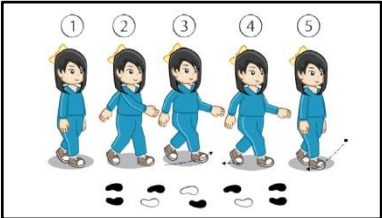
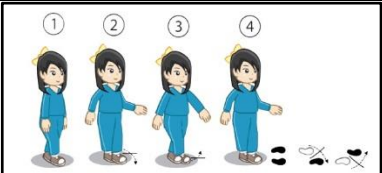
Nama :

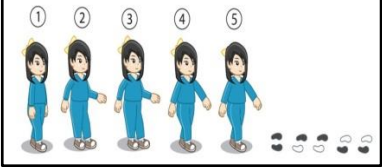
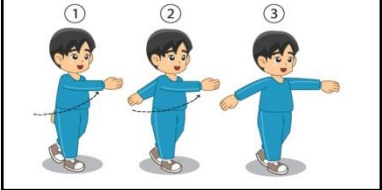
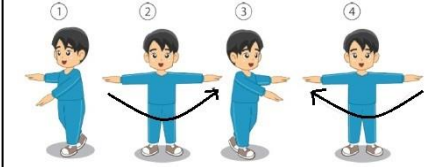
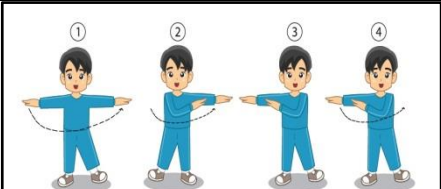
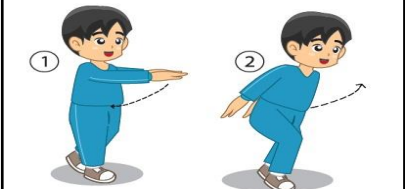

Kelas :

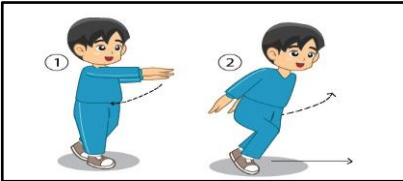
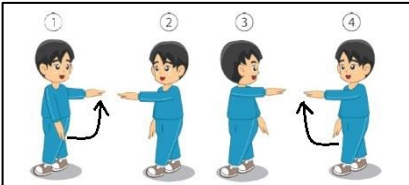
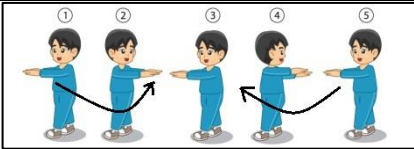
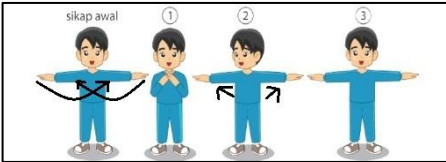
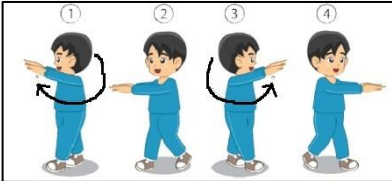
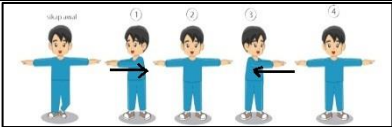
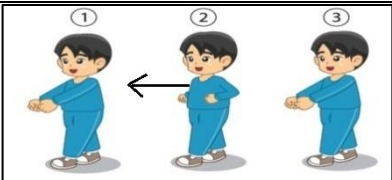
Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP N 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian tes penelitian ini. Tes ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.


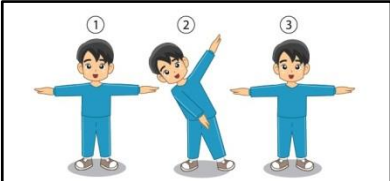
Pilihlah jawaban paling tepat soal di bawah ini dengan tanda (√)!

No	Pernyataan	B	S
	Pengertian Aktivitas Ritmik		
1	Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik	v	
2	Aktivitas ritmik merupakan nama lain dari senam irama.		v
3	Aktivitas ritmik dapat dikelompokkan menjadi dua kegiatan, yaitu aktivitas ritmik terstruktur baku dan aktivitas ritmik terstruktur bebas	v	
4	Aktivitas Senam Kesegaran Jasmani, Senam Santri, Senam Pramuka, Senam Indonesia Sehat bukan termasuk ke dalam jenis aktivitas ritmik terstruktur baku.		v
5	Aktivitas yang dilaksanakan melalui proses kreativitas guru dan siswa dimana gerak dan musiknya bebas tidak dibakukan secara nasional merupakan kelompok aktivitas ritmik baku.		v
6	Aktivitas ritmik memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, sehingga pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada teori tari atau dansa	v	
	Manfaat Aktivitas ritmik		
7	Manfaat aktivitas ritmik dapat mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (<i>motor ability</i>)	v	

8	Manfaat aktivitas ritmik dapat mengembangkan komponen fisik kelincahan saja.		v
9	Manfaat aktivitas ritmik dapat mengembangkan kemampuan gerak (<i>motor ability</i>)	v	
10	Lewat aktivitas ritmik anak-anak hanya diarahkan untuk mengikuti ketukan musik tanpa berpikir sendiri.		v
11	Pembelajaran aktivitas ritmik dapat meningkatkan <i>self-concept</i> (konsep diri)	v	
12	Pembelajaran aktivitas ritmik tidak dapat meningkatkan <i>self-concept</i> (konsep diri)		v
Kegiatan Aktivitas ritmik			
13	Aktivitas ritmik memiliki ciri-ciri sebagai berikut:(1) mudah diikuti, (2) tidak membutuhkan biaya yang mahal, (3) diiringi musik atau nyanyian, (4) melibatkan banyak peserta, dan (5) bermanfaat untuk kesehatan tubuh.	v	
14	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan aktivitas ritmik langkah biasa.</p>	v	
15	 <p>Gambar di atas merupakan bukan gerakan aktivitas ritmik langkah rapat.</p>		v
16	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan aktivitas ritmik langkah keseimbangan.</p>	v	
17	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan aktivitas ritmik langkah ke samping.</p>		v

18	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan aktivitas ritmik langkah silang.</p>	v	
19	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan lengan ke belakang.</p>		v
20	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan satu lengan ke samping.</p>	v	
21	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan satu lengan bersamaan dengan memindahkan berat badan. Sikap permulaan dimulai dengan berdiri tegak kemudian mengayunkan kedua lengan ke samping kiri.</p>		v
22	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan dua lengan ke belakang.</p>		v
23	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan dan belakang badan.</p>	v	

24	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan variasi langkah kaki ke depan dan gerakan tangan depan.</p>		v
25	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan.</p>		v
26	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan dua lengan ke depan dan ke belakang.</p>		v
27	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan lengan silang dan rentang tangan.</p>	v	
28	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala.</p>		v
29	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan.</p>	v	
30	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke bawah.</p>		v

31	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu.</p>	v	
32	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian. Sikap permulaan dimulai dengan gerakan berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan diayunkan ke depan dan belakang.</p>		V

Lampiran 12. Data Uji Coba

No/Butir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Σ	
1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	22	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	27	
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	29	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	28	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	27	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	29
10	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	12	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	31	
12	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	10
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	30
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	27
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	29	
17	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	14
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	30
24	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	17
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	31

26	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	14		
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	29		
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	26		
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	28		
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31		
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	25	
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	31	
33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	8	
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	28		
35	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	14	
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	31	
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	29		
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	31	
39	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	28	
41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	23
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	31	
44	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	26	
45	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	28	
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	30	
48	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	17
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	31	
50	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	14	

Lampiran 13. Uji Validitas dan Reliabilitas

UJI VALIDITAS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Butir 1	49.8000	226.776	.653	Valid
Butir 2	49.7800	227.032	.666	Valid
Butir 3	49.8200	224.559	.815	Valid
Butir 4	49.8000	225.796	.742	Valid
Butir 5	49.8000	225.224	.795	Valid
Butir 6	49.8000	226.939	.638	Valid
Butir 7	49.7400	227.788	.690	Valid
Butir 8	49.7600	228.676	.545	Valid
Butir 9	49.7600	228.023	.612	Valid
Butir 10	49.8000	227.184	.616	Valid
Butir 11	49.7800	227.196	.651	Valid
Butir 12	49.7600	227.125	.704	Valid
Butir 13	49.9000	225.643	.628	Valid
Butir 14	49.8000	227.102	.623	Valid
Butir 15	49.8600	227.143	.545	Valid
Butir 16	49.8000	226.612	.668	Valid
Butir 17	49.8600	225.919	.644	Valid
Butir 18	49.8600	227.715	.499	Valid
Butir 19	49.8400	229.688	.355	Valid
Butir 20	49.9000	226.051	.596	Valid
Butir 21	49.8600	225.347	.690	Valid
Butir 22	49.9600	222.488	.817	Valid
Butir 23	49.9200	225.055	.656	Valid
Butir 24	50.0400	227.549	.429	Valid
Butir 25	49.9000	225.153	.665	Valid
Butir 26	49.8400	227.811	.510	Valid
Butir 27	49.9200	226.361	.559	Valid
Butir 28	50.1200	229.740	.274	Valid
Butir 29	49.8800	227.536	.497	Valid
Butir 30	49.7800	230.461	.339	Valid
Butir 31	50.0000	229.143	.328	Valid
Butir 32	49.7200	230.328	.456	Valid
Total	25.3200	58.549	1.000	.942

Keterangan: $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ (df 50 = 0,273) = valid

RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,954	32

Lampiran 15. Instrumen Penelitian

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP N 2 MUNTILAN
TENTANG AKTIVITAS RITMIK**

Identitas Responden

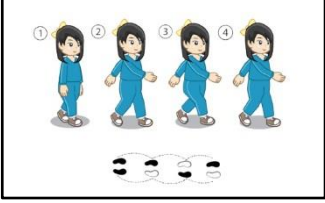
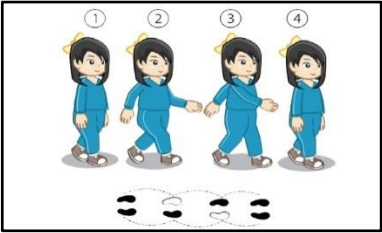
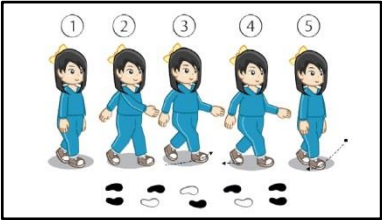
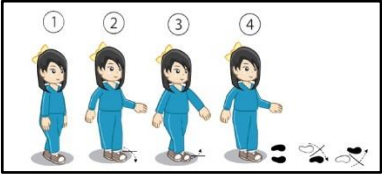
Nama :

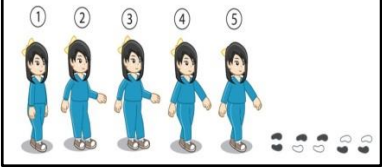
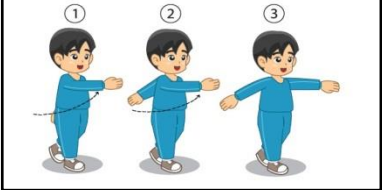
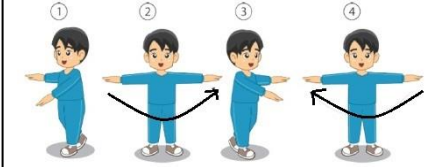
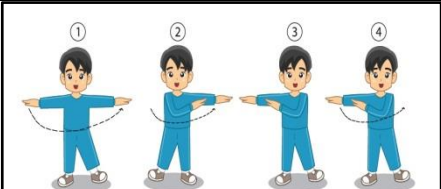
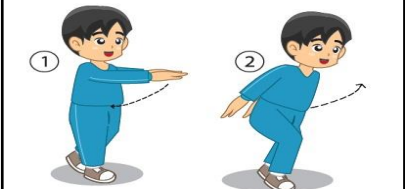

Kelas :

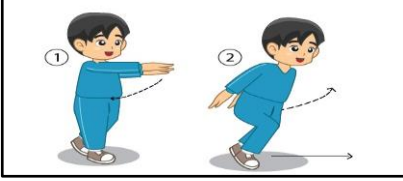
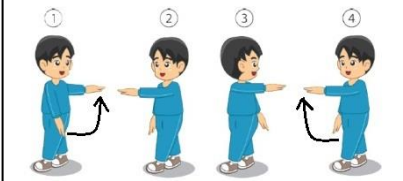
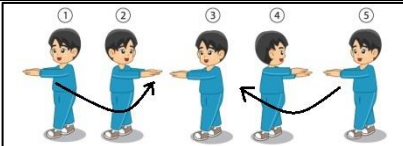
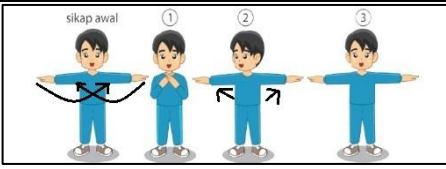
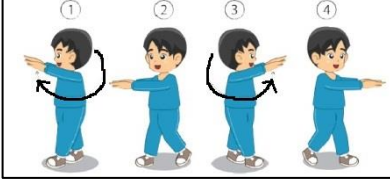
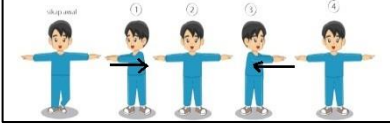
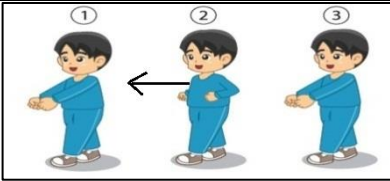
Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP N 2 Muntilan tentang Aktivitas Ritmik**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian tes penelitian ini. Tes ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.


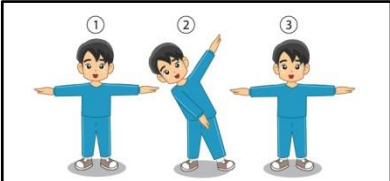
Pilihlah jawaban paling tepat soal di bawah ini dengan tanda (√)!

No	Pernyataan	B	S
	Pengertian Aktivitas Ritmik		
1	Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik	v	
2	Aktivitas ritmik merupakan nama lain dari senam irama.		v
3	Aktivitas ritmik dapat dikelompokkan menjadi dua kegiatan, yaitu aktivitas ritmik terstruktur baku dan aktivitas ritmik terstruktur bebas	v	
4	Aktivitas Senam Kesegaran Jasmani, Senam Santri, Senam Pramuka, Senam Indonesia Sehat bukan termasuk ke dalam jenis aktivitas ritmik terstruktur baku.		v
5	Aktivitas yang dilaksanakan melalui proses kreativitas guru dan siswa dimana gerak dan musiknya bebas tidak dibakukan secara nasional merupakan kelompok aktivitas ritmik baku.		v
6	Aktivitas ritmik memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, sehingga pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada teori tari atau dansa	v	
	Manfaat Aktivitas ritmik		
7	Manfaat aktivitas ritmik dapat mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (<i>motor ability</i>)	v	

8	Manfaat aktivitas ritmik dapat mengembangkan komponen fisik kelincuhan saja.		v
9	Manfaat aktivitas ritmik dapat mengembangkan kemampuan gerak (<i>motor ability</i>)	v	
10	Lewat aktivitas ritmik anak-anak hanya diarahkan untuk mengikuti ketukan musik tanpa berpikir sendiri.		v
11	Pembelajaran aktivitas ritmik dapat meningkatkan <i>self-concept</i> (konsep diri)	v	
12	Pembelajaran aktivitas ritmik tidak dapat meningkatkan <i>self-concept</i> (konsep diri)		v
Kegiatan Aktivitas ritmik			
13	Aktivitas ritmik memiliki ciri-ciri sebagai berikut:(1) mudah diikuti, (2) tidak membutuhkan biaya yang mahal, (3) diiringi musik atau nyanyian, (4) melibatkan banyak peserta, dan (5) bermanfaat untuk kesehatan tubuh.	v	
14	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan aktivitas ritmik langkah biasa.</p>	v	
15	 <p>Gambar di atas merupakan bukan gerakan aktivitas ritmik langkah rapat.</p>		v
16	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan aktivitas ritmik langkah keseimbangan.</p>	v	
17	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan aktivitas ritmik langkah ke samping.</p>		v

18	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan aktivitas ritmik langkah silang.</p>	v	
19	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan lengan ke belakang.</p>		v
20	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan satu lengan ke samping.</p>	v	
21	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan satu lengan bersamaan dengan memindahkan berat badan. Sikap permulaan dimulai dengan berdiri tegak kemudian mengayunkan kedua lengan ke samping kiri.</p>		v
22	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan dua lengan ke belakang.</p>		v
23	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan dan belakang badan.</p>	v	

24	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan variasi langkah kaki ke depan dan gerakan tangan depan.</p>		v
25	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan.</p>		v
26	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan dua lengan ke depan dan ke belakang.</p>		v
27	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan lengan silang dan rentang tangan.</p>	v	
28	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala.</p>		v
29	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan.</p>	v	
30	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke bawah.</p>		v

31	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu.</p>	v	
32	 <p>Gambar di atas merupakan gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian. Sikap permulaan dimulai dengan gerakan berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan diayunkan ke depan dan belakang.</p>		V

Lampiran 16. Data Penelitian

No	Pengertian aktivitas ritmik						Manfaat aktivitas ritmik						Kegiatan aktivitas ritmik																						Σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	21		
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	24		
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	23		
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	25		
5	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	18		
6	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	22	
7	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	17	
8	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	20	
9	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	18	
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	
11	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	18	
12	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	19	
13	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	19	
14	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	18	
15	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	19	
16	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	21		
17	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	16	
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	27		
19	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	20	
20	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	23		
21	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	17	
22	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	21		
23	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	23		

24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	24	
25	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	14	
26	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	23	
27	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	11	
28	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	18
29	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	13
30	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	24
31	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	18
32	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	16
33	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	23	
34	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	15	
35	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	22	
36	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	18
37	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	19	
38	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	17	
39	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	23	
40	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	20	
41	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	15	
42	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	18	
43	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	13	
44	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	14	
45	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	14	
46	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	19	
47	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	13	
48	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	22	
49	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	11	
50	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	20	

51	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	16	
52	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	19	
53	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	21	
54	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	16	
55	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	22	
56	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	14	
57	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	20	
58	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	16	
59	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	19	
60	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	18	
61	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	24	
62	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	23
63	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	16	
64	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	18
65	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	19
66	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	16	
67	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	18	
68	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	17
69	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	16	
70	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	16
71	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	18	
72	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	20	
73	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	23	
74	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	18
75	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	18	
76	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	18	
77	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	17	

78	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	20		
79	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	16		
80	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	14		
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	25			
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	26		
83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	12		
84	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	
85	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	13		
86	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24	
87	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	16		
88	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	20		
89	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20
90	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	17	
91	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	
92	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	20	
93	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	16		
94	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	17		
95	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19	
96	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	25	
97	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	17		
98	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
99	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	17	
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	26		
101	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	15		
102	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	22		
103	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	14		
104	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	12		

105	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
106	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	18	
107	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	18	
108	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	18	
109	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	16	
110	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	24	
111	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	17	
112	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	17	
113	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18	
114	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	20	
115	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	13	
116	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	18	
117	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	15	
118	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	16	
119	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	16	
120	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	18	
121	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	19	
122	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	17	
123	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	16	
124	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	13	
125	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	15	
126	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	14	
127	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	16	
128	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	17	
129	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	17	
130	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	19	
131	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	14

132	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	14	
133	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	16	
134	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	13	
135	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	17	
136	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	12	
137	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	17	
138	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	15	
139	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	14	
140	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	16	
141	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	12	
142	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	20
143	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	16
144	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	12
145	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	19	
146	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19
147	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	22	
148	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17
149	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	23	
150	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	17	
151	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	25
152	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	17
153	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	25	
154	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	15	
155	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	24	
156	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	12	
157	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	26
158	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	17	

159	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	21		
160	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	19	
161	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	15	
162	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	22	
163	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	15
164	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	20	
165	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	13
166	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
167	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	21
168	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	17	
169	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22	
170	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	15
171	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21
172	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	20	
173	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	20	
174	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	15	
175	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	22	
176	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	21	
177	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	16
178	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
179	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	14
180	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	22	
181	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	16	
182	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	24	
183	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	18	
184	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	20	
185	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	24	

186	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	21	
187	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	19		
188	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	16	
189	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	17	
190	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	12	
191	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	18	
192	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	25
193	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	13	
194	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	22	
195	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	15	
196	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	22	
197	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	16	
198	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	23	

Lampiran 17. Deskriptif Statistik

Statistics

		tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik	Pengertian aktivitas ritmik	Manfaat aktivitas ritmik	Kegiatan aktivitas ritmik
N	Valid	198	198	198	198
	Missing	0	0	0	0
Mean		18.4141	3.6616	3.4192	11.3333
Median		18.0000	3.5000	3.0000	11.0000
Mode		18.00	3.00	4.00	10.00
Std. Deviation		3.69664	1.38213	1.21373	2.84453
Minimum		11.00	.00	.00	5.00
Maximum		29.00	6.00	6.00	18.00
Sum		3646.00	725.00	677.00	2244.00

**tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang
aktivitas ritmik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	2	1.0	1.0	1.0
	12	7	3.5	3.5	4.5
	13	9	4.5	4.5	9.1
	14	11	5.6	5.6	14.6
	15	12	6.1	6.1	20.7
	16	24	12.1	12.1	32.8
	17	22	11.1	11.1	43.9
	18	25	12.6	12.6	56.6
	19	16	8.1	8.1	64.6
	20	16	8.1	8.1	72.7
	21	9	4.5	4.5	77.3
	22	12	6.1	6.1	83.3
	23	10	5.1	5.1	88.4
	24	10	5.1	5.1	93.4
	25	8	4.0	4.0	97.5
	26	3	1.5	1.5	99.0
	27	1	.5	.5	99.5
	29	1	.5	.5	100.0
Total		198	100.0	100.0	

Pengertian aktivitas ritmik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	1.0	1.0	1.0
	1	6	3.0	3.0	4.0
	2	30	15.2	15.2	19.2
	3	61	30.8	30.8	50.0
	4	45	22.7	22.7	72.7
	5	28	14.1	14.1	86.9
	6	26	13.1	13.1	100.0
	Total	198	100.0	100.0	

Manfaat aktivitas ritmik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	.5	.5	.5
	1	7	3.5	3.5	4.0
	2	41	20.7	20.7	24.7
	3	52	26.3	26.3	51.0
	4	62	31.3	31.3	82.3
	5	26	13.1	13.1	95.5
	6	9	4.5	4.5	100.0
	Total	198	100.0	100.0	

Kegiatan aktivitas ritmik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	.5	.5	.5
	6	6	3.0	3.0	3.5
	7	9	4.5	4.5	8.1
	8	18	9.1	9.1	17.2
	9	19	9.6	9.6	26.8
	10	31	15.7	15.7	42.4
	11	22	11.1	11.1	53.5
	12	26	13.1	13.1	66.7
	13	23	11.6	11.6	78.3
	14	12	6.1	6.1	84.3
	15	15	7.6	7.6	91.9
	16	7	3.5	3.5	95.5
	17	5	2.5	2.5	98.0
	18	4	2.0	2.0	100.0
	Total	198	100.0	100.0	

Lampiran 18. Dokumentasi Uji Coba



Peneliti mengawasi responden



Responden mengisi instrumen yang dibagikan peneliti



Responden mengisi instrumen yang dibagikan peneliti



Responden mengisi instrumen yang dibagikan peneliti

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian



Peneliti menjelaskan kepada responden



Peneliti membagikan instrumen kepada responden



Peneliti mengawasi responden



Peneliti mengawasi responden